СОВРЕМЕННОМУ РЫБОЛОВУ В ПОДАРОК

А. Я. Пишков
Г. А. Мурашева
С. Г. Смирнов

# РЫБНАЯ КУЛИНАРИЯ ДЛЯ ХОЗЯЕК И РЫБОЛОВОВ

SHOUT
SHARE
IT

## Annotation

С незапамятных времен для своих поселений люди выбирали берега озер, рек и морей. Они были не только неиссякаемым источником воды и путем передвижения, но и кормили человека рыбой – прекрасным продуктом питания, который прочно вошел в кулинарию всех народов и до сих пор является неотъемлемой частью нашего стола.

Издание расчитано как на гурманов, так и на обычных любителей рыбных блюд, которые, изучив рецепты нашей книги, смогут открыть для себя новые вкусовые качества, а также оценить всю прелесть рыбы по достоинству. Ведь рыба является не только полезным и питательным продуктом, но и украшением вашего стола в любом месте и в любое время года.


- А. В. Пышков, С. А. Мурашова, С. Г. Смирнов
  - Народная мудрость
  - Введение
  - Советы хозяйкам
    - 
    - Отварная рыба
    - Жареная рыба
    - Тушеная рыба
    - Запеченная рыба
    - О разделке некоторых видов рыб
    - Как правильно подать рыбу к столу
  - Соление, вяление и копчение рыбы
    - Соление
      - Общие рекомендации
      - Разделка рыбы
      - Тузлучный (мокрый) посол
      - Провесной посол
      - Сухой посол
      - Экспресс-посол
      - Посол рыбы методом размораживания в холодильной камере (холодильнике)
      - Промывка (замачивание) рыбы
      - Вяление
      - Засолка икры
    - Копчение
      - 
      - Горячее копчение
      - Холодное копчение

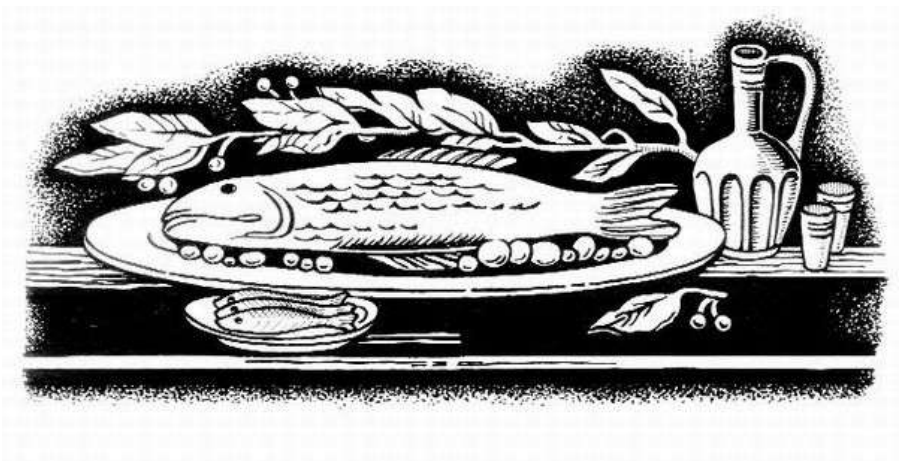
- Методы обезвреживания рыбы
- Приготовление рыбы на открытом огне
- Приготовление рыбы в домашних условиях
  - 
  - Первые блюда
  - Соусы
  - Салаты и винегреты
  - Вторые блюда
    - Пресноводные рыбы
      - Щука
      - Судак
      - Окунь
      - Налим
      - Сом
      - Жерех
      - Угорь
      - Форель
      - Лещ
      - Сазан
      - Карп
      - Лосось
      - Семейство осетровых
    - Морская рыба
      - 
      - Скумбрия (макрель)
      - Треска
      - Сельдь
      - Камбала
      - Хек
      - Навага
      - Ставрида
    - Морские деликатесы
- Сравнительная таблица массы и меры некоторых продуктов

**А. В. Пышков, С. А. Мурашова, С. Г. Смирнов**
**Рыбная кулинария для хозяек и рыболовов**

# Народная мудрость

*Поешь рыбки, будут и ноги прытки.*
*Как щука ни остра, а не возьмешь ерша с хвоста.*
*Щука востра – взяла ерша с хвоста.*
*На всякую рыбину едок есть.*
*Дешева рыба на чужом блюде.*
*На то и щука в море, чтобы карась не дремал.*
*Рыба и мала, да не хуже гриба.*
*Карась сорвется – щука навернется.*
*Из костлявой рыбы уха сладка.*
*Рыба – не хлеб, но ею сыт будешь и про еду забудешь.*
*Рыба худа – не наварна уха; рыба жирна – янтарна уха.*
*Рыбака сеть кормит.*
*Поздно щуке на сковороде вспоминать о воде.*
*Просил осетр дождя, в поле лежа.*
*Постится щука, а пескарь не дремли.*
*Севрюга для друга, осетр для сестры.*
*Сладок ерш, да костей много.*
*Смелому уху хлебать, а трусливому и тюри не видать.*
*Стар пескарь, да уха сладка.*
*Убирай плотву, что щучинку.*
*Не поймал карася, поймаешь щуку.*
*Наша Варвара не любит ухи без навара.*
*На ершах и щуки давятся.*
*На Руси не все караси – есть и ерши.*
*На то и наука, – сказала карасю щука.*
*Линь – по дну, а щука – по верху.*
*Ерш бы в ухе, да лещ в пироге.*

# Введение



Меткие выражения народной мудрости, изобилующие элементами кулинарного искусства, подтверждают значение и роль рыбы и блюд из нее в жизни наших предков, для которых рыбная ловля была одним из главных промыслов.

С незапамятных времен для своих поселений люди выбирали берега озер, рек и морей. Они были не только неиссякаемым источником воды и путем передвижения, но и кормили человека рыбой – прекрасным продуктом питания, который прочно вошел в кулинарию всех народов и до сих пор является неотъемлемой частью нашего стола.

У каждого народа в течение веков вырабатывались свои кулинарные традиции и рецепты, которые формировались и видоизменялись под влиянием многих условий и факторов: топографических и климатических особенностей местности, отношений с соседними племенами и народами, развития торговли, собственными обычаями и религиозными обрядами. Так на Руси развитию их многообразия способствовали традиции православия, предписывающие строгое соблюдение постов и постных дней для очищения души и тела.

Такой интерес к рыбе как к продукту питания обусловлен тем, что она обладает прекрасным вкусом, содержит все необходимые вещества для нормального обмена и легко усваивается организмом человека.

То, к чему наши предки пришли эмпирическим путем, ныне подтверждено исследованиями биологов, медиков и биохимиков.

Рыба является источником белков, жиров, витаминов, минеральных и экстрактивных веществ.

Белки являются основным пластическим материалом и

состоят из 20 аминокислот. 12 аминокислот синтезируются в человеческом организме, а 8 – лейцин, триптофан, изолейцин, лизин, валин, треоним, фенилаланин и метеонин – должны поступать с пищей. Их еще называют незаменимыми аминокислотами.

Белки рыбы полноценны в пищевом отношении, то есть содержат все незаменимые аминокислоты, поэтому рыба является полноценным белковым продуктом и хорошо восполняет потерю белков в результате обмена веществ.

Кроме того, белки рыбы легко расщепляются ферментами пищеварительной системы и хорошо усваиваются организмом.

Жиры – это основной источник энергии в организме, а также неотъемлемая часть всех клеточных мембран. Жировая ткань участвует в процессах терморегуляции и защищает от ударов и ушибов такие жизненно-важные органы как почки и сердце.

Жиры рыбы являются уникальными по химическому составу и физическим свойствам и имеют огромное значение в кулинарии с точки зрения пищевой ценности. Они могут оставаться жидкими при низких температурах, и это отличает их от других животных жиров. А так как температура плавления рыбных жиров близка к температуре человеческого тела, то и усваиваются они более легко, чем жиры говядины, свинины или баранины.

Большой процент жиров рыбы составляют жирные полиненасыщенные кислоты, которые не синтезируются в организме человека, но необходимы ему и должны поступать с пищей. Их еще называют витамином F.

Рыбные жиры содержат также большое количество витаминов A, D, B1, B2, PP. Витамин E, содержащийся в незначительных количествах, является антиоксидантом и предохраняет жиры от окисления.

A, D, E – жирорастворимые витамины,они способны резервироваться в организме, а B1, B2 и PP – водорастворимые, они должны регулярно поступать с пищей.

Жироподобные вещества – фосфатиды (лецитин), стер иды и стерины – содержатся во всех тканях рыбы. Недостаток жиров рыбы заключается в том, что под действием света и кислорода, они быстро окисляются и становятся прогорклыми, а при длительной варке эмульгируются, что негативно сказывается на вкусе и запахе приготовленных блюд.

По содержанию жира все рыбы делятся на 3 категории: тощие (до 4%), средней жирности (до 8%) и жирные (от 8%).

В рыбе содержится огромное количество минеральных веществ. Они делятся на макро– и микроэлементы. К макроэлементам относятся калий, натрий, магний, кальций,

фосфор, хлор и сера, к микроэлементам – медь, марганец, цинк, железо, кобальт, хром, никель, фтор.

Они необходимы для нормального функционирования системы кроветворения, регуляции кислотно-щелочного баланса, формирования костной и хрящевой тканей, передачи нервных импульсов, а также обеспечения деятельности скелетной мускулатуры и сердечной мышцы.

Минеральные вещества должны поступать в организм не только в необходимых количествах, но и в определенных пропорциональных соотношениях. Их содержание определяет уровень Ph продуктов и приготовленных из них блюд, а их отсутствие приводит к нарушению обмена веществ и развитию различных заболеваний.

Хочется сказать об экстрактивных веществах, которыми очень богата рыба. Это креатин, холин, гликоген, молочная кислота и некоторые другие. Они замечательны тем, что стимулируют железы пищеварительного тракта, усиливая их секрецию, способствуют возбуждению аппетита.

Еще в глубокой древности люди обратили внимание на лечебные свойства рыб и широко применяли их в народной медицине.

Рыбьей желчью, смешанной с медом, и жирной печенью налима лечили заболевания глаз, рыбным клеем останавливали кровотечения, рыбными бульонами поили ослабленных больных. А при сильном жаре к ступням прикладывали живого линя. Соленую рыбу использовали при лечении диареи, кожей соленой рыбы лечили гнойные заболевания пальцев.

Наука диетология высоко оценивает пищевые, вкусовые и лечебные свойства рыбы, особенно морской, и включает ее во многие специальные диеты.

В первую очередь, рыба применяется в лечебном питании и для профилактики заболеваний нервной и сердечно-сосудистой системы. Исследования неврологов и кардиологов подтверждают, что среди людей, часто употребляющих рыбу, гораздо меньше страдающих тяжелыми заболеваниями сосудов сердца и головного мозга, в частности атеросклерозом.

Травматологи советуют употреблять заливную рыбу, студень при переломах, для более быстрого срастания костей

Гематологи утверждают, что рыба полезна страдающим анемией, так как в некоторых видах рыб (лососевые) содержится много солей железа и меди.

Педиатры рекомендуют рыбу для детского питания с целью улучшения фосфорно-кальциевого обмена. Они же заменяют иногда противный рыбный жир тресковой печенью.

Конечно, существуют заболевания, при которых рыба противопоказана из-за высокого содержания в ней пуриновых оснований азотистых экстрактивных веществ. Но благодаря разнообразию рыбы, можно исключить много видов, вызывающих аллергию, и найти те, к которым каждый конкретный организм является нечувствительным.

Поэтому во второй части мы предлагаем вам наиболее интересные, на наш взгляд, рецепты русской и интернациональной кухни, рассчитанные как на гурманов, так и на обычных любителей рыбных блюд, которые, изучив рецепты нашей книги, смогут открыть для себя новые вкусовые качества, а также оценить всю прелесть рыбы по достоинству. Ведь рыба является не только полезным и питательным продуктом, но и украшением вашего стола в любом месте и в любое время года.

# Советы хозяйкам

Тушеная, вареная, запеченная, жареная рыба, а также многообразие овощных и крупяных гарниров, в сочетании с огромным количеством соусов помогут вам «сочинить» собственные кулинарные шедевры для завтрака, обеда и ужина, и, конечно же, для праздничного стола, удивят и порадуют гостей и членов семьи. Не жалейте времени и фантазии, экспериментируйте и, кроме вкусных и полезных блюд, вы получите еще и удовольствие от творческого подхода к их приготовлению.

Безусловно, полет фантазии должен быть привязан к знанию и соблюдению некоторых правил кулинарной обработки, чтобы не испортить вкусовых качеств, пищевой ценности и внешнего вида как самой рыбы, так и гарнира к ней, ведь внешний вид приготовляемого блюда имеет большое значение для возбуждения аппетита и усвоения питательных веществ.

Несочетаемость некоторых продуктов, несоблюдение правил тепловой обработки, и неправильное применение соусов могут свести на «нет» все ваши старания.

Перед приготовлением разделанную рыбу следует подкислить уксусом, лимонным соком или сухим вином, после чего поставить в холодильник в закрытой посуде. Это делается для того, чтобы мясо рыбы стало сочным и приобрело приятный

запах.

Гарниры для вторых блюд увеличивают их разнообразие, пищевую ценность, усвояемость, придают специфический вкус и помогают красиво оформить блюдо и придать ему законченность. Они могут состоять из одного или нескольких продуктов, подвергаться различным видам тепловой обработки.

# Отварная рыба

Отваривая рыбу, следует помнить и соблюдать основные правила.

Наиболее вкусной является рыба, отваренная целиком или крупными кусками. Чтобы рыба не потеряла форму, хорошо перевязать ее шпагатом.

Отваривать рыбу следует в небольшом количестве воды, достаточном для того, чтобы она слегка покрывала рыбу.

В воду добавить соль, перец, лук, морковь, петрушку, лавровый лист. Нужно помнить, что чем нежнее и тоньше вкус рыбы, тем меньше специй следует класть, а рыбу, имеющую привкус, следует готовить в пряном отваре с добавлением огуречного рассола или уксуса.

Крупную рыбу кладут в холодную воду, мелкую – в кипящую.

После закипания воды рыбу отваривают на самом маленьком огне, поддерживая слабое кипение.

Соленую рыбу предварительно вымачивают и варят без соли.

Готовность рыбы определяется тонкой деревянной палочкой. Если рыба легко прокалывается и при этом выделяется прозрачный сок, значит, рыба готова. Если прокалывается с трудом, а сок мутный – отваривание следует продолжить. Важно правильно определить готовность, так как при недоваривании у рыбы будет неприятный вкус, а вы подвергнете себя опасности заражения паразитами, живущими в мясе рыбы. При переваривании рыба деформируется и также будет иметь неприятный вкус и цвет.

Разновидностями отварной рыбы являются припущенная и приготовленная на пару рыба.

Припускают рыбу в небольшом количестве бульона в закрытой посуде, добавляют ароматические коренья, специи, грибы, огуречный рассол или сухое вино.

Для приготовления рыбы на пару лучше использовать небольшое количество заранее приготовленного бульона из голов, костей и кожи. Рыба обязательно укладывается в один ряд и закрывается крышкой. На основе бульона, в котором готовилась рыба на пару, можно приготовить вкусные соусы.

# Жареная рыба

Жарить можно практически любую рыбу.

Существует несколько способов жаренья. Можно рыбу жарить на сковороде, используя небольшое количество жира (растительного или сливочного масла или маргарина), предварительно ее подкисляют, солят, перчат, панируют и кладут в сильно разогретую сковороду. Это важно для того, чтобы на рыбе образовалась золотистая корочка, которая обеспечивает сочность и сохраняет экстрактивные вещества.

После обжаривания с обеих сторон до появления равномерной корочки огонь уменьшают и доводят рыбу до готовности.

Распространенный способ жаренье рыбы во фритюре. Так готовят мелкую рыбу или не очень большие куски филе. Для фритюра используют подсолнечное или оливковое масло. Можно также смешать растительное и топленое сливочное масло.

Рыба должна быть погружена в жир наполовину.

Предварительно рыбу панируют в муке или сухарях, а иногда и в кляре – жидком тесте.

В качестве посуды для жаренья во фритюре используются глубокие сковороды, казанки, сотейники.

Рыба, жаренная этим способом, имеет необыкновенный вкус.

Существуют также способы жаренья рыбы на открытом огне: на решетке над раскаленными углями и на вертеле, шпажках или шампурах. Рыбу заранее маринуют с добавлением лимонного сока или уксуса, растительного масла, специй, ароматических кореньев. Перед жареньем рыбу подсушивают чистой тканью, смазывают жиром.

# Тушеная рыба

Тушить рыбу можно в сыром виде или предварительно обжаренном на сковороде с небольшим количеством масла, целиком или порционными кусками, а также в виде различных изделий из рубленой рыбы.

При тушении можно добавлять ароматические коренья и специи, помидоры или томатную пасту, лук, сладкий перец, молоко, сливки, сметану, чернослив, самые разнообразные овощи.

Очень вкусной в результате тушения получается соленая и мелкая рыба.

Соленая рыба приобретает сочность и мягкость, а кости рыбной мелочи размягчаются и становятся съедобными.

# Запеченная рыба

Запекать рыбу следует в хорошо нагретом духовом шкафу, иначе она плохо пропекается, подсыхает и теряет вкусовые качества и аромат.

Запекают рыбу в сыром, припущенном или обжаренном виде, целиком или порционными кусками, с гарнирами, соусами или без них.

Для запекания используют небольшие противни.

# О разделке некоторых видов рыб

### *Разделка наваги*

Вдоль спинки надрезать кожу, отрезать нижнюю челюсть и, натерев руки солью или мукой, снять с обеих сторон кожу, начиная с верхней челюсти до хвоста, затем удалить плавники, вынуть внутренности, не разрезая брюшка. После потрошения навагу облить холодной водой.

### *Разделка камбалы*

Отрезать голову и удалить внутренности, после чего снять темную кожу (с глазной стороны рыбы), рыбу промыть и разрезать вдоль на две равные половинки по белой нижней стороне от хвоста до головы. Затем отрубить спинные плавники. Каждую половинку рыбы промыть и разрезать вдоль на две части и каждую часть на порционные куски.

### *Разделка налима, угря*

Кожу надрезать вокруг головы и снять со всей рыбы целиком (как перчатку с руки), затем разрезать брюшко, вынуть внутренности, отрезать голову. Промыть рыбу в холодной воде.

### *Разделка линя*

Рыбу положить на несколько секунд в горячую воду, чтобы сошла слизь и легче снималась чешуя. Из горячей воды рыбу переложить в холодную, тщательно соскоблить тупой стороной ножа чешую, выпотрошить и промыть.

### *Чистка белуги, севрюги, осетра*

Кусок рыбы, оттаявшей в холодной воде, положить на стол, выдернуть иглой, зубочисткой или вилкой визигу и счистить с позвоночника кровь. Обмыть холодной водой и ошпарить, погрузив на пару минут в горячую воду. Затем тщательно

счистить ножом костные чешуйки с кожи. Если они плохо отстают от кожи, рыбу еще раз ошпарить. Очищенную рыбу снова обмыть в холодной воде.

### *Разделка стерляди*

Со спинки стерляди срезать ножом крупную чешую. После этого счистить ножом костные чешуйки с боков и брюшка (чистить по направлению от хвоста к голове). Затем разрезать брюшко, удалить внутренности и жабры и вынуть визигу так же, как и других осетровых рыб.

Стерлядь тщательно промыть и протереть полотенцем.

# Как правильно подать рыбу к столу

Очень многое зависит от того, как преподнести приготовленный кулинарный шедевр. Даже самая вкусная рыба может не привлечь своим видом гостей и домочадцев, поэтому предлагаем несколько советов по подаче рыбы к столу.

Если вы приготовили первые блюда, то их можно украсить мелко нарезанной зеленью. Некоторые блюда сочетаются с майонезом или сметаной, поэтому можно добавить ложку заправки в тарелку при подаче (не размешивая). Если у вас первое блюдо состоит из мелкой рыбы, то лучше рыбку подать на отдельной тарелке. Также для украшения первого блюда можно в каждую тарелку положить половинку сваренного вкрутую яйца.

Что касается вторых блюд, то разнообразие сервировки – полет фантазии. Для этого достаточно выложить красиво гарнир, положить рядом рыбу и украсить все дольками лимона, помидора, огурца, лимона и т.д. при подаче большой рыбы на блюде используются те же премудрости: например, можно выложить рыбу на блюдо с листьями салата, по бокам положить овощи, нарезанные небольшими кусочками или рифленые.

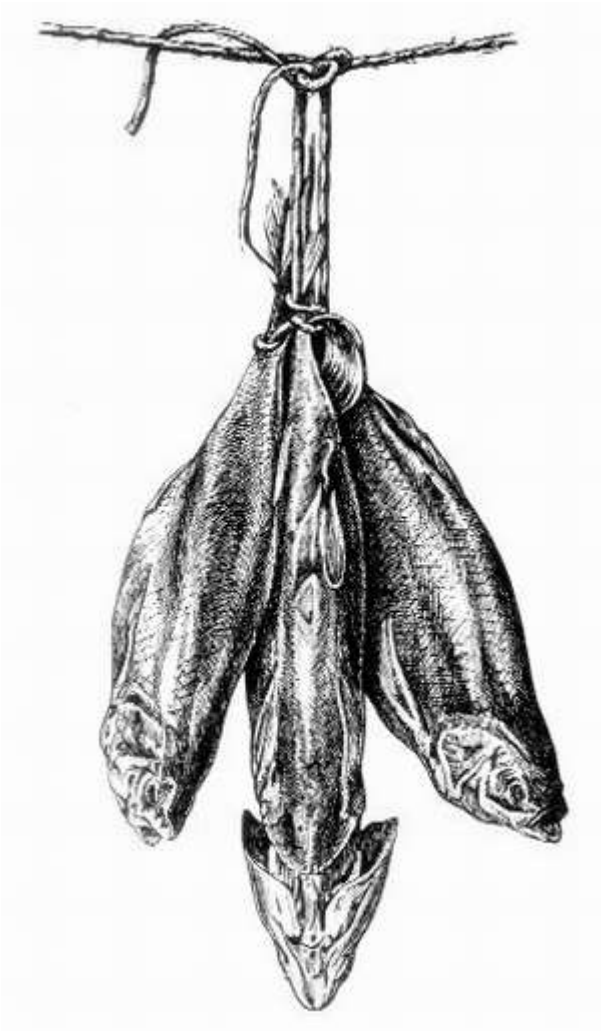
Как правило, большую рыбу перед подачей на стол нарезают порционными кусками, но выкладывают на блюдо целиком.

Если на столе присутствует селедка, то перед подачей на стол ее украшают сверху репчатым луком, порезанным кольцами, и заправляют небольшим количеством растительного масла. Это делается для того, чтобы рыба не горчила и быстро не обветривалась. Если вы купили уже готовую, разделанную сельдь, то не забудьте ее выложить в селедочницу, а иначе это будет смотреться не эстетично.

Если по какой-то причине у вас разварилась рыба, особенно не переживайте, в таком случае вы выкладываете рыбу на отдельные тарелки (можно на листья салата или капусты), рядом выкладываете гарнир и все посыпаете мелко нашинкованной зеленью, блюдо будет «спасено».

Каждая хозяйка готовит эксклюзивное блюдо. Не бойтесь пробовать новое, экспериментируйте на старом и все будет в ваших руках. Мы предлагаем вам некоторые рецепты, которыми вы можете воспользоваться, чтобы удивить ваших близких и гостей.

# Соление, вяление и копчение рыбы



# Соление

## Общие рекомендации

Соль – один из самых надежных, естественных и недорогих консервантов. Для посола используют только крупную соль.

Применение мелкой соли во всех случаях посола недопустимо, так как с ней глубокий эффект просола не достигается. Если вы солите уклейку или ельца, то пользоваться мелкой солью допустимо. Если засаливается партия килограммовых лещей, она на 100% будет загублена. Мелкая соль как бы обволакивает мясо рыбы, быстро просаливается только верхний, подкожный слой. Рыба полностью не обезвоживается. Процесс гниения не предотвращается.

Использование йодированной соли, в принципе, недопустимо: йод обжигает кожу и подкожный слой тушки рыбы, при этом, резко повышая ее температуру, что приводит к скорому протуханию и порче продукта.

Посол бывает: мокрый, сухой, экспресс-посол, методом размораживания.

Задача рыболова сводится к тому, чтобы на месте разобраться, какой посол ему необходим в конкретной ситуации. Многие рыболовы привозят с рыбалки рыбу, вкусовые качества которой оставляют желать лучшего. И слабо представляют, отчего это получилось.

На практике происходит следующее: рыболовы забывают, что засаливание рыбы сухим посолом процесс длительный. Они не учитывают, что в начальной стадии засолки, когда соль только начинает впитывать влагу, даже потрошеная рыба успевает протухнуть, и дальнейшее соление становится бесполезным. Утверждение, что рыба не протухла, а всего лишь «с душком», и от этого становится более привлекательной – глубоко ошибочно. Подобным образом приготовленная рыба приводит к тяжелейшим отравлениям, порой к летальному исходу. Поэтому, если соление рыбы производится в походных условиях при отсутствии оборудованного для посола места: ледник, холодильник, глубокий погреб, а температура воздуха превышает $+25 – 28^{\circ}C$, применяется только тузлучный посол или экспресс-засолка. Весной, осенью в местах с постоянной температурой воздуха мокрый посол необязателен.

## Разделка рыбы

Важнейшими составляющими соления являются:

– правильная разделка (подготовка) рыбы для засола;

– правильная весовая пропорция соли и рыбы.

Не выполнив указанные условия, правильно засолить рыбу практически невозможно.

Крупная широкоспинная рыба (свыше 1 кг) в походных условиях, независимо от типа засола, пластуется обязательно. Рыба аккуратно разрезается со стороны хребта, вплоть до брюха, и разворачивается на две половины. Более мелкая потрошится.

При пластовании разрез делают через спину, вдоль хребта, отсекая с одной стороны ребра от позвоночника.

Рыбу перед посолом после потрошения можно даже разделать на куски, но при этом не надо трогать брюшную полость, чтобы не повредить тонкую пленку, прикрывающую слой жира на брюшке.

При потрошении хищных рыб (судака, берша, щуки и окуня) с хребта, со стороны брюха, во всех случаях удаляется пленка. У судака, берша и окуня помимо обязательного надреза вдоль хребта вырезается колючий верхний плавник. При наличии надреза вдоль хребта и правильно выполненном потрошении с обязательным удалением жабер – пластование для хищных рыб не обязательно.

При посоле в походных условиях экземпляров весом 300–500 г. надрез вдоль спины делают только в жаркую погоду. Потрошение обязательно.

Рыбу весом до 200 г. при температуре до 18–20˚С засаливают без потрошения, пересыпая солью каждый новый ряд. Рыбу и

куски филе тщательно очищают от остатков крови и внутренностей, а при засоле крупной партии рыбы обязательно промывают.

Рыбу укладывают в емкость для засола таким образом, чтобы гнет с одинаковой силой давил на всю партию рыбы. В качестве подставки или крышки под гнет используются только плоские формы из дерева, нержавеющей стали, фарфора и т.д. В подставках, выполненных точно по размеру тузлука, где свободный люфт между стенками емкости и подставкой не более 2 см, должны просверливаться многочисленные отверстия для прохождения выделяемого рыбой сока.

По окончании срока засола готовая к промывке продукция должна быть твердой во всех участках тела, включая желудок. Твердость желудка проверяется нажатием пальцев. Если в кишечнике рыбы после засола хлюпает воздух и обнаруживается неприятный запах, а рассол запузырился и помутнел – продукция испорчена и к употреблению в пищу не годится.

Чаще всего это происходит по следующим причинам:

– недостаточный вес гнета;

– рыба была уложена неравномерно или гнет располагался не по центру подставки;

– недостаточное количество соли по отношению к весу рыбы;

В отдельных случаях воздух оказывается в брюхе единичных экземпляров. Рассол при этом остается чистым и без запаха. В этом случае они с добавлением соли снова кладутся под гнет, а остальная рыба идет на промывку.

## Тузлучный (мокрый) посол

Начинающие рыболовы часто путают мокрый тузлучный посол и сухой, при котором за счет обильного выделения сока образуется большое количество соляного раствора. Их сбивает с толку, что в обоих случаях дело приходится иметь с соляным раствором, Разница в том, что при тузлучном посоле соляной раствор приготавливает рыболов, а рассол, выделяемый рыбой, только увеличивает объем общей массы рассола и снижает его концентрацию. При сухом посоле жидкость выделяется за счет вытягивания солью влаги и выдавливания ее гнетом. Гнет значительно ускоряет процесс засаливания. Тузлук представляет собой герметичную в нижней части емкость, из которой рассол поднимается вверх. Рассол можно слить или оставить в емкости. Все зависит от его концентрации. Для мокрого посола вполне подходят пакет или мешок из прочного полиэтилена, высота которого не должна превышать 1 м. В противном случае не

обеспечивается проветривание рыбы, что отражается на ее вкусовых качествах. В некоторых случаях достаточно постелить на дно ямы кусок полиэтилена и уже на него укладывать рыбу.

Концентрация рассола в тузлуке должна быть не менее чем 2:1, то есть 2 кг соли на 1 кг рыбы. Нерастворившаяся при этом соль поддерживает концентрацию рассола. Концентрация в тузлуке должна поддерживаться постоянно, помутневший рассол сливается и заменяется новым. После засола партии рыбы старый раствор сливается обязательно. При засоле потрошеной рыбы до 0,5 кг вес гнета особой роли не играет – рыба просаливается в любом случае. А при засоле экземпляров превышающих 0,8–1 кг вес гнета должен превышать вес рыбы в 1,2–1,5 раза. Время засола рыбы от 0,8–1 кг колеблется в пределах 5–8 суток. Мелкая рыба засаливается в течение 3–5 суток.

## Провесной посол

В основном применяется для жирных морских видов рыб (скумбрия, кефаль, сардина), а также для засолки рыб с очень нежным мясом семейства лососевых и хариусовых. Рыба подвешивается в неокисляющейся емкости на поперечных прутьях в соляном растворе так, чтобы тушки не давили друг на друга. Плотность рассола определяется с помощью сырой картофелины: она не должна тонуть. Через 5–7 дней рыбу можно употреблять в пищу. Для крупной рыбы, тем более в жаркую погоду, такой посол не годится.

## Сухой посол

При сухом посоле рассол образуется по мере просаливания рыбы. При сухом посоле применение гнета обязательно. Вес груза (гнета) подбирается из расчета, что он должен продавить всю массу рыбы и выдавить из нее воздух.

Как уже говорилось ранее, сухой посол применяется только, когда есть оборудованное для засола место и температура воздуха в месте засола не превышает +20°С. Помимо пересыпки солью каждого нового ряда потрошеной рыбы, у экземпляров более 0,3–0,5 кг соль втирается вручную против чешуи. В крупную рыбу порция соли закладывается под каждую жаберную крышку и во вспоротое брюхо. В место засола недопустимо прямое попадание солнечных лучей.

Емкости из пищевой нержавеющей стали, а также эмалированная посуда могут применяться как при сухом, так и при мокром посоле. Если засолка рыбы производится не в

герметичной емкости, то на дно корзины или деревянного ящика стелят чистую холщевую тряпку или мешковину. Подготовленную рыбу укладывают на нее плотными рядами (голова к хвосту) брюшком вверх и пересыпают солью. Общий расход соли – 2,5 кг на 10 кг рыбы. Сверху на рыбу кладут сбитую из дерева крышку (подставку) и на нее тяжелый гнет. Он, как уже говорилось, необходим для удаления воздушных полостей и придания мясу рыбы большей плотности. Образующийся сок вытекает из щели между прутьями корзины или досками ящика. В металлических емкостях он может сливаться через верх, а может оставаться внутри, все зависит от концентрации соли. За 5–10 дней рыба просаливается. Но если в нержавеющем баке под гнетом весом 3,5–5 кг одновременно засаливается более 10–15 кг широкоспинной жирной рыбы (синец, лещ, карась, линь, толстолобик), то часть рассола должна сливаться. Если выделяемый рыбой сок не сливается, то для поддержания необходимой концентрации на 3–4 день необходимо добавить 1/16–1/8 веса от начального количества соли.

Как уже говорилось, идеальным считается посол, при котором рыба находится в прохладном месте (холодильник, погреб, ледник).

## Экспресс-посол

Если рыбалка проходит в низовьях Волги, на Ахтубе, Амударье, Сырдарье, там, где даже ночью столбик термометра не опускается ниже отметки +30°С, обычным способом рыбу засолить невозможно, так как она протухает за 10–15 минут. Поэтому, для того чтобы ускорить процесс засолки в брюшную полость через анальное отверстие, а также в рот впрыскивают насыщенный раствор соли с помощью большого шприца без иглы или резинового баллончика. У рыб (толстолобик, белый амур, плотва, язь, карась, красноперка), питающихся нитеобразными водорослями, перед впрыскиванием соляного раствора зеленая масса из кишечника удаляется путем нажатия на стенки желудка. Плотность раствора – максимальное количество растворенной соли в воде (обычно 2:1). Подобную операцию можно рассматривать как начальный этап сухого посола (реже тузлучного).

В дальнейшем рыбу укладывают слоями в неокисляющуюся посуду брюшком вверх и пересыпают солью из расчета 1 кг соли на 5 кг рыбы. Чтобы придать рыбе особый, нежный вкус, в соль добавляют столовую ложку сахарного песка и несколько лавровых листьев. Использование гнета обязательно. У крупных

экземпляров спинки надрезаются до хребта.

С мелкой рыбой хлопот меньше – ее просто пересыпают солью и укладывают слоями.

При экспресс-засолке рыбу удается качественно засолить и завялить в любую жару без оборудованного для посола места.

## Посол рыбы методом размораживания в холодильной камере (холодильнике)

Наиболее надежный, простой и доступный способ посола рыбы в домашних условиях – это замораживание полностью потрошеной рыбы либо кусков филе в морозильной камере при температуре не менее – 10–12˚С в течение 3–4 суток или при температуре 6–8˚С в течение 7–8 суток. В дальнейшем куски филе пересыпаются солью из расчета 250 г. соли на 1 кг рыбы. Натерев солью, рыбу размораживают в холодильнике при температуре 0 – +5˚С. Размораживаясь, рыба очень быстро впитывает соль и готова к употреблению в соленом виде на 3–4 день. Гнет при таком посоле не обязателен, а при засолке тонких кусков семги, палтуса, зубатки, скумбрии, тайменя, осетра – недопустим, поскольку влияет на вкусовые качества продукта. Несмотря на то, что филе красной рыбы просаливается в холодильнике на 2–3 сутки и без замораживания, приготовление ее таким способом нежелательно, так как только длительное замораживание при соответствующей температуре обеспечивает полную ликвидацию рыбных паразитов.

## Промывка (замачивание) рыбы

Внешние признаки правильно засоленной рыбы:

– запавшие посветлевшие глаза;

– побелевшие плавники и чешуя;

– приятный специфический запах.

После засола с рыбы счищаются остатки соли и она промывается в воде.

***Таблица 1: Время засола и промывки рыбы***

| Вес (*кг*) | Время посола (*сутки*) | Промывка | |
|---|---|---|---|
| | | В проточной воде (река, озеро, ручей) (*часы*) | В воде, регулярно сменяемой в ванне, бочке, бидоне, ведре, канне (*часы*) |
| 0 | 0 | 69.5 | 14.6 |
| 10 | 10 | 53.7 | 11.3 |
| 25 | 25 | 39.3 | 8.3 |
| 50 | 50 | 26.7 | 5.6 |

## Вяление

После засола рыбу надо промыть (вымочить) в холодной воде (см. табл. 1), а затем развесить в тени на ветру, лучше головой вниз. При таком положении влага вытекает через рот, рыба быстрее и равномернее сохнет.

Прокалывают рыбу около хвоста обычно на деревянной доске, потом с помощью крючков развешивают на бечевке. Процесс вяления длится от четырех до десяти дней, в зависимости от размера рыбы и погодных условий. Готовую рыбу хранят в корзине или мешке в прохладном месте, оберегая от солнечных лучей.

Вяление рыбы – процесс не менее трудоемкий и ответственный, чем соление и промывка. Как показывает опыт, наилучших результатов в вялении рыбы можно достичь, поместив ее через люк в контейнер из мелкой сетки, полностью закрытый от мух, ос и прочих насекомых. В потрошенную, пластованную, а также в рыбу, у которой надрезан спинной хребет, вставляются деревянные распорки. Задача распорок – не допустить соприкосновения двух половинок и обеспечить правильный процесс проветривания и завяливания рыбы. В первые 3–4 часа контейнер устанавливается в прохладном месте, защищенном от прямых солнечных лучей. Как только мясо обветрилось и покрылось тонкой корочкой, контейнер переставляют в место частичного попадания солнечных лучей, и только на 3–4 сутки вяления на ограниченное время (30–40 минут) его выставляют под прямое попадание солнечных лучей. В дальнейшем контейнер опять ставят в тень. В этот момент рыба обильно выделяет скопившийся внутри нее жир, и мясо ее становится

более нежным и привлекательным с гастрономической стороны.

Если рыба высохла полностью, то из нее вынимают распорки и ее убирают либо в бумажные пакеты, либо заворачивают в мешковину. Если приходится снимать не до конца провяленную рыбу, распорки дополнительно укрепляют и укладывают ее так, чтобы механическое воздействие было минимальным.

Если температура воздуха при вялении не достигает +18–20°С, то рыба развешивается на шнуре в тенистом продуваемом месте. Рыбу весом более 300 г. размещают на шнуре головой вниз, только в этом случае обеспечивается скорейшее удаление рассола. После установки в нее деревянных распорок рыбу желательно опрыскать трехпроцентным раствором уксусной кислоты (распрыскивателем). Первые 2 часа отгонять мух обязательно. Накрытие вялящейся рыбы марлей с целью изоляции ее от насекомых на практике обычно приводит к нулевому эффекту, так как обеспечить герметичность практически невозможно.

## Засолка икры

Для засолки пригодна икра почти всех видов рыб, обитающих на территории России. Наиболее ценным продуктом является икра лососевых (исключение – икра палии, которая отличается повышенной твердостью и требует специальной предварительной термообработки), а также осетровых.

Вдоль брюха свежей рыбы острым ножом делают аккуратный надрез. Задача рыболова не повредить икру и не допустить разлития желчи.

Икру вынимают из брюха рыбы, отделяют от кишок, освобождают от пленки (плевры) и укладывают в стеклянную емкость.

Крупную созревшую красную икру заливают соляным раствором, приготовленным в пропорции 120 г. соли на 150 г. кипяченой воды, нагретой до температуры 60–80°С. Массу осторожно перемешать, стараясь не повредить икринки.

Существует еще один способ приготовления икры, наиболее подходящий для рыб семейства карповые (карась, карп, сазан, лещ). Икру выложить в эмалированную посуду, засыпать солью (на 1 кг икры 130–140 г. соли или 4 столовые ложки для крупной икры, 5 – для мелкозернистой), подогреть ее до температуры, близкой к кипению, не давая при этом закипеть.

Мелкую, а также не созревшую икру (щуки, судака, берша, налима, линя), не снимая пленки, выложить в дуршлаг и обдать крутым кипятком. На 100 г. икры 50 г. кипятка. Икра становится

более мягкой, а пленка легко отделяется от икринок. После термообработки икра заливается соляным раствором, в указанной ранее пропорции.

По желанию можно добавить молотый черный перец (на 1 кг икры 3 горошины).

Икра просаливается в холодном месте при температуре +2°С – +8°С. Продукт готов к употреблению на 2–3 сутки посола.

Употребление в пищу икры на более раннем этапе посола и без предварительной термообработки приводит к тяжелейшим пищевым отравлениям.

# Копчение

Копчение – это своеобразная термообработка рыбы, улучшающая ее стойкость при хранении. И в то же время превращает рыбу в кулинарный деликатес, придает ей специфический вкус и аромат.

Несмотря на то, что общее представление о копчении имеют почти все, правильно закоптить рыбу, подчеркнуть ее очевидные вкусовые достоинства могут единицы. На практике же часто приходится иметь дело с условно съедобной рыбой, приготовленной дилетантами (перекопченая, недокопченая, варено– или печено-копченая, приготовленная не в том температурном режиме в малогабаритной коптильне и оттого утратившая большую часть своих вкусовых качеств).

Копчение подразделяется на горячее (температура +80–150°С) – быстрого приготовления (биологически ценный продукт, полезный для здоровья человека) и на холодное, обеспечивающее длительную сохранность рыбы при комнатной температуре (+18–20°С).

Рыболов должен помнить, что даже при искусном приготовлении рыбы методом холодного копчения (температура +20–45°С) из-за большого количества канцерогенных веществ, образующихся при горении древесины, рыба в большинстве случаев небезопасна для здоровья человека.

Для копчения необходимо соблюдать следующие условия:

1. Правильно изготовить рыбокоптильню (см. главу **«Коптильни»);**
2. правильно заготовить древесину для закладки в коптильню;
3. выдержать правильный температурный режим копчения;

В данной книге рассматриваются примеры копчения рыбы только в походных условиях. Промышленное копчение не рассматривается.

## Горячее копчение

### *Засолка*

Перед копчением рыб семейства карповые потрошат обязательно, так как даже у стограммовых непотрошеных плотвы или подлещика во время копчения в желудке образуется горечь и есть их становится крайне неприятно. Хищную рыбу весом до 0,5

кг вспарывать необязательно, так как содержимое их желудка при термообработке не разливается, как у мирных рыб, и легко удаляется ножом или вилкой. Вся рыба весом от 1 кг вспарывается обязательно (см. главу **«Разделка рыбы»).** У крупных рыб соль закладывается в брюшную полость и в жабры. У рыб с плотно сидящей чешуей (судак, берш, окунь, линь, налим, угорь) соль дополнительно втирается под кожу против чешуи. Потрошеная рыба укладывается рядами в герметичную нержавеющую емкость, каждый ряд дополнительно пересыпается солью. Укладывать рыбу в негерметичные емкости (ящики, корзины, картонные коробки) недопустимо. Рыба сохраняет жирность и не обветривается, только находясь в собственном соку, что в дальнейшем положительно сказывается на ее гастрономических свойствах.

Крупную посоленную рыбу следует завернуть в полиэтиленовую пленку или сложить в полиэтиленовый мешок и поместить в прохладное место.

Крупная рыба весом от 1,5–3 кг после засолки становится пригодной для копчения через 8–14 часов, мелкая весом 0,3–0,6 кг через 2–6 часов. Гнет на рыбу кладется только в случае, если к копчению подготавливается большая партия рыбы. Мясо рыбы за счет гнета становится более плотным и теряет некоторые вкусовые качества. При соблюдении указанного срока посола рыба перед укладкой в коптильню в течение 30–40 минут промывается в замкнутой емкости без смены воды. Когда у рыболова нет времени на длительный посол, соль втирается в рыбу вручную, а также укладывается под жабры, в брюшко и в надрез по хребту у крупных экземпляров. Рыба, посоленная таким способом, перед копчением не промывается. Излишки соли удаляются чистой сухой тряпкой. Приготовленную таким способом рыбу есть, конечно, можно, но она далека от совершенства, так как невозможно обеспечить равномерное просаливание продукта.

Перед копчением рыбу просушивают только в случае, если предполагается ее перевозка или длительное хранение в течение 3–5 дней.

Если рыба сразу идет в употребление, проветривание и подсушка рыбы перед копчением нежелательны, так как теряются ее вкусовые качества. Она становится более жесткой.

В идеале, смыв с рыбы остатки соляного раствора, ее кладут в коптильню.

***Специи***

Рыба приобретает дополнительный аромат, если во вспоротое брюшко и под жабры уложить пучки зелени, по усмотрению рыболова.

Объем пучка зависит от размера и веса рыбы. Судак и щука приобретают тонкий аромат, если перед копчением в тушки рыбы уложить несколько пучков горного сельдерея. Вместо горного сельдерея, можно использовать побеги лука и чеснока. Добавление петрушки и укропа нравится не всем.

Вывод: тот, кто имеет постоянный опыт копчения, давно выбрал, что и в каких пропорциях добавить к рыбе. А если опыта нет, смело экспериментируйте, выбирая оптимальный вариант.

## *Процесс копчения*

Наиболее подходящими материалами для копчения рыбы являются следующие породы древесины: ольха, рябина, груша, яблоня, слива, тополь, ветла. При нагреве они выделяют минимальное количество смолы и не оказывают негативного влияния на продукты копчения. К тому же именно они придают рыбе стойкий аромат копчености и незабываемую вкусовую гамму. Большинство перечисленных пород обладают бактерицидными свойствами. Лучшие из них: ольха и рябина. Не случайно отвары из почек, коры и семян ольхи, а также коры и плодов рябины широко используются в народной медицине.

В качестве вкусовых добавок в ограниченных количествах добавляют ветки дуба, эвкалипта, ежевики, малины, черной смородины. Отличный результат по вкусу и цвету дают ветки граба. Гурманы, придающие особое значение вкусу копченой рыбы, подбирают свой состав древесины. Но во всех случаях 2/3 от всего количества древесины должны составлять ольха или

рябина. Тополь и ветла используются тогда, когда другие породы древесины достать невозможно (Ахтуба, Нижняя Волга).

Основной принцип копчения заключается в том, что нагретая до температуры +80–120°С древесина не воспламеняется, а долгое время тлеет, выделяя при этом большое количество дыма.

Для успешного копчения необходимо выполнить три условия:

1. Положить в коптильню куски древесины, одинаковые по размеру, весу и диаметру. В противном случае при максимальной температуре нагрева тонкие ветки, опилки, стружка быстро воспламеняются, а вместе с ними загораются и другие, более толстые ветки. В результате процесс копчения идет не по плану, рыба либо начинает подгорать, либо покрывается сажевой коркой, препятствующей равномерному копчению продукта. Правильно закопченная рыба имеет ярко выраженный золотисто-бронзовый цвет без следов копоти.

2. Девяносто процентов всех коптилен негерметичны. Крышка, как бы плотно она не прилегала к коптильне, все равно пропускает часть дыма при нагреве. Кстати, по цвету дыма легко ориентироваться, как идет процесс копчения. На первом этапе копчения дым густой – испаряется влага. В дальнейшем он становится белесым и не таким обильным. Если дым желтоватого цвета – рыба подгорела. Ограниченный доступ кислорода в коптильню необходим, и то, что через крышку коптильни проходит незначительная часть дыма, положительно сказывается на вкусовых качествах продукции. Испаряется излишняя влага, рыба подсушивается, процесс копчения идет быстрее. Как показывает практика, в герметичных коптильнях хорошо получается только мелкая или сухая рыба. Жирная рыба получается водянистой и безвкусной. Щука и судак весом до 0,5 кг вкуснее в герметичной коптильне, более крупные – в негерметичной. Для негерметичной коптильни больше подходят ветки вышеуказанных пород древесины диаметром 0,8–2,5 см, длиной до 10 см. Наличие на ветках коры обязательно. Они равномерно укладываются на дно коптильни (просветы допустимы). При копчении большой партии рыбы, располагающейся на нескольких уровнях, ветки укладывают в два – три слоя. Использование стружки, тем более опилок, допускается только в герметичных коптильнях или в промышленных установках по копчению рыбы. При копчении применяются как свежесрубленные (сырые) ветви деревьев, так и сухие. Первые придают рыбе более терпкий запах копчености и яркий сочный цвет, вторые придают светло-золотистый цвет и нежный вкус.

3. Перед копчением любым способом чешую с рыбы удалять

нельзя, так как она защищает мясо от копоти и грязи.

В вертикальных коптильнях рыбу перед тем как подвесить на крюк перевязывают хлопчатобумажной веревкой. Веревка не дает рыбе развалиться на части и при правильном копчении не сгорает.

Рыба готовится на среднем или на медленном огне. Все зависит от размеров коптильни и ее конструкции.

Если рыба коптится в несколько уровней (сеток), то расстояние между ними должно быть не менее 15–20 см. Самые крупные экземпляры кладут ближе к огню. Если на разных уровнях находится рыба одинакового веса и жирности, то прокоптить ее равномерно невозможно. Готовая рыба вместе с сеткой вынимается, а другая устанавливается на ее место.

Общий вывод таков: чем миниатюрнее коптильня, тем меньше должно быть пламя костра или печи. В большинстве случаев коптильня ставится на подставки и под ней разжигается костер. Древесину, растущую вдоль автотрасс, использовать нельзя.

В плотно прикрытых или полугерметичных коптильнях парогазовая смесь проходит сквозь зазоры между крышкой только при максимальном нагреве. Полностью герметичные коптильни применяются редко, так как приготовленная в них рыба по вкусовым качествам мало отличается от приготовленной в полугерметичной коптильне, а сама конструкция герметичной коптильни значительно сложнее. Обязательным условием герметичной коптильни является наличие перепускного (сбросного) клапана или принудительное водяное охлаждение верхней крышки. При отсутствии данных условий коптильню при нагреве разорвет на части. По этой причине герметичные коптильни в походных условиях используют крайне редко.

Если при герметичном соединении (корпус – крышка) применяется трубка для отвода газоконденсата, то такая коптильня мало отличается от полугерметичной коптильни.

## *Коптильни*

Рыба, всесторонне отвечающая изыскам гурманов, получается в том случае, если она удалена от днища горизонтальной коптильни на 300 мм и от днища вертикальной – на 150 мм. Дым от тлеющей древесины, заложенной внутри коптильни, в этом случае успевает охладиться на несколько градусов, а температуру в той части коптильни (где находится рыба) удается поддерживать в пределах 80–150°С, что обеспечивает ее

равномерное копчение даже в случае легкого подгорания древесины. В многочисленных малогабаритных конструкциях коптилен сетка с рыбой находится практически на одном уровне с ветками ольхи. Поэтому при всем старании кулинара рыба, в итоге, получается варено-печеной, в лучшем случае печено-копченой, за исключением пескарей, мелких окуней, уклеек и т.д. Она, безусловно, вкусна, но никогда не сравнится с рыбой, приготовленной в большой коптильне.

### *Поддоны*

Наличие поддона в коптильне дело вкуса рыболова. Поддоны устанавливаются с целью:

1. сбора стекающего жира с продукта копчения (процесс копчения идет более равномерно);
2. защищает рыбу от случайно образовавшегося пламени среди древесины, рыба не подгорает;
3. горячий воздух, проходя сквозь отверстия в поддоне или огибая его, охлаждается на несколько градусов; температура в коптильне на протяжении копчения остается стабильной;

Вывод: на вкусовые качества рыбы влияют габариты коптильни, количество и размер древесины, температурный режим копчения. Наличие поддона – обязательное условие только для малогабаритных коптилен. Если высота коптильни достаточная, острой необходимости в поддоне нет.

## Холодное копчение

Для холодного копчения в условиях природы роют дымоход (3–4 м) глубиной 40–50 см и прикрывают его ветками и дерном. В конце дымохода возводится сооружение в виде трубы (1 м), закрытой с боков камнями, глиной или дерном. На выходе дымохода часто используют деревянную бочку без дна, в которой на поперечинах развешивают просоленную рыбу. Для холодного копчения рыба просаливается в течение 14–16 часов (см. **«Соление»).**

Рыбу с нежным мясом (хариус, ленок, таймень, форель, чехонь, усач) обвязывают шпагатом, чтобы она не развалилась. Крупную жирную рыбу (карп, толстолобик, белый амур), лопающуюся во время термообработки, кладут горизонтально, чтобы не вытекал жир. Сверху трубу закрывают, оставляя небольшое отверстие для тяги. Температура дыма в трубе не должна превышать 30–40˚С. Холодное копчение – процесс

трудоемкий и длительный.

Используемая древесина должна быть без грибка, не подгнившая, сухая, а не сырая.

Дым от мягкой древесины быстрее окрашивает рыбу в более сочный цвет.

Сначала в топке разжигают сушняк ольхи (сырое топливо не пригодно). Затем костер уменьшается и сверху засыпается сухими опилками ольхи или осины. Для остроты вкуса в ограниченном количестве можно добавить ветки можжевельника, вереска, рябины, барбариса, малины, ежевики, ароматические травы – полынь, шалфей, базилик и т.д. Однако необходимо помнить, что все травяные добавки сильно пылят и дают при копчении излишний жар. Особый аромат придают ветви винограда.

## *О пряностях*

При добавлении пряностей нужно учитывать специфический привкус некоторых видов рыб (хариус, сиг, карп, форель, щука и угорь).

В соляной раствор добавляют специи, пряности или готовые смеси (для некоторых блюд). Для лучшего экстрагирования специи обдают кипятком. Для жирной рыбы: тимьян, укроп, паприка, индийский порошок карри, тмин.

Для постной – фенхель, каперсы, мускатный орех, шалфей. Особый аромат – кориандр и базилик.

Ускорять процесс копчения, открывая заслонку на дымоходе, увеличивать пламя костра, а также использовать смолянистые породы деревьев (ель, сосна, пихта, лиственница, береза, дуб) недопустимо.

Через 2-ое суток продукт готов к употреблению. У готовой рыбы легко отрываются плавники в основании головы. По их вкусу можно определить степень готовности мяса.

Готовую продукцию укладывают в тару с вентилируемыми отверстиями, где она может храниться в течение нескольких месяцев при комнатной температуре.

## *Холодное копчение в мешке из полиэтилена*

Необходимо изготовить мешок из полиэтилена по формату каркаса коптильни с припуском на землю.

На месте копчения вбиваются колья по углам квадрата 1х1 м высотой 2 м, чтобы получились стойки около 170 см. Сверху

стойки скрепить крест на крест.

Рыбу солят под гнетом: крупную – 10–12 часов; мелкую – 8 часов. Мелкую – целиком, а крупную потрошат и надрезают спину вдоль хребта. На следующий день рыбу промывают, лучше в проточной воде. Затем нанизывают рыбу на проволоку или прочный шпагат и развешивают в коптильне по диагонали так, чтобы одна не касалась другой. В стороне нажигают угли (полведра). Угли засыпают и покрывают свежей травой. Пленку закрывают (без щелей). Через 5–7 минут проверяют нет ли пламени, если надо добавляют травы. Через 1,5–2 часа снимают мешок, подсушивают и проветривают рыбу. Во второй половине дня копчение повторяют, а для крупной повторяют то же на вторые сутки.

## Методы обезвреживания рыбы

Ни для кого не секрет, что экологическое состояние наших водоемов давно оставляет желать лучшего, поэтому незараженной рыбы на территории Российской Федерации год от года становится все меньше. Вместе с тем, речные и морские рыбы, а также ракообразные и некоторые беспозвоночные могут быть заражены гельминтами, опасными для человека. И хотя определить пищевую пригодность рыбы можно только в лабораторных условиях, рыболов должен знать о методах обезвреживания рыбы в домашних условиях.

### *Посол рыбы.*

При посоле рыбы (весом до 2 кг) установлены следующие сроки гибели плероцеркоидов при исходной концентрации 20% соли к весу рыбы:

– в условиях теплого посола (15–16˚С) – от 5 до 9 дней,

– в условиях холодного посола (5-б˚С) от 6 до 13 дней,

– в условиях сухого посола

а) в неразделанной рыбе от 9 до 13 дней,

б) в поротой рыбе от 7 до 12 дней.

Для приготовления вяленой рыбы ее просаливают одним из приведенных выше способов в течение 3–5 дней и провяливают в течение 2 недель.

### *Термическая обработка.*

Варка рыбы должна продолжаться в течение 12–15 минут с момента закипания. Жарить рыбу следует не менее 15–20 минут, а крупную рыбу жарят, разрезав вдоль хребта на пласт. Пироги с рыбой необходимо выпекать в течение 30 минут. Приготовление маринадов должно производиться из рыбы, предварительно подвергнутой варке в течение 15 минут. Обезвреживание рыбы при горячем и холодном копчении наступает полностью согласно времени ее готовности.

## *Обезвреживание рыбы холодом*

Рыба (весом до 2 кг) считается обезвреженной и допускается в питание после следующей длительности выдержки в зависимости от температуры:

при минус 27˚С – 12 часов,
при минус 22˚С – 18 часов,
при минус 16˚С – 36 часов,
при минус 12˚С – 3 суток,
при минус 8˚С – 7 суток,
при минус 4˚С – 10 суток.

## *Обезвреживание икры.*

Ее можно варить и жарить, а также солить. Икра считается обезвреженной при содержании в ней соли в процентах к весу икры при следующей длительности посола:

1. Теплый посол (15–16˚) – 16% – 20 минут, 12% – 30 минут, 10% – 1 час, 8% – 2 часа, 6%– 6 часов, 4% – 72 часа.

2. Холодный посол (5–6˚) – 16% – 40 минут, 12% – 50 минут, 10% – 2 часа, 8% – 3 часа, 6% – 12 часов, 4% – 115 часов.

Такими способами икру можно обезвреживать на рыбалке, в домашних условиях икру можно обезвреживать так: отбросите на сито или дуршлаг и опустить на 30 секунд в кипящий солевой раствор (200 граммов соли на один литр воды), после чего икра переносится на 30 секунд в кипящую воду. После охлаждения икра заправляется маслом и луком по вкусу. Икра, подвергнутая пастеризации, считается безопасной.

Необходимо помнить:

– нельзя пробовать рыбу, фарш, икру в процессе кулинарной обработки;

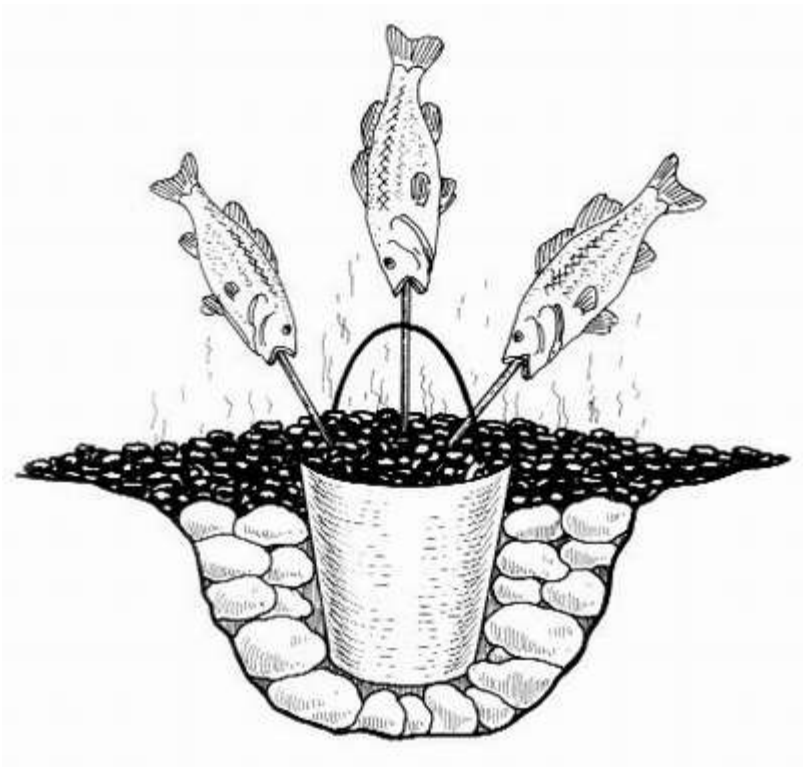
– уборочный и разделочный инвентарь после приготовления рыбных изделий следует помыть и обдать кипятком.

# Приготовление рыбы на открытом огне

Самой вкусной рыба получается на углях костра. Для получения углей необходимы толстые сучья, стволы небольших деревьев. Начинать жарить рыбу нужно во время наибольшего выделения жара.

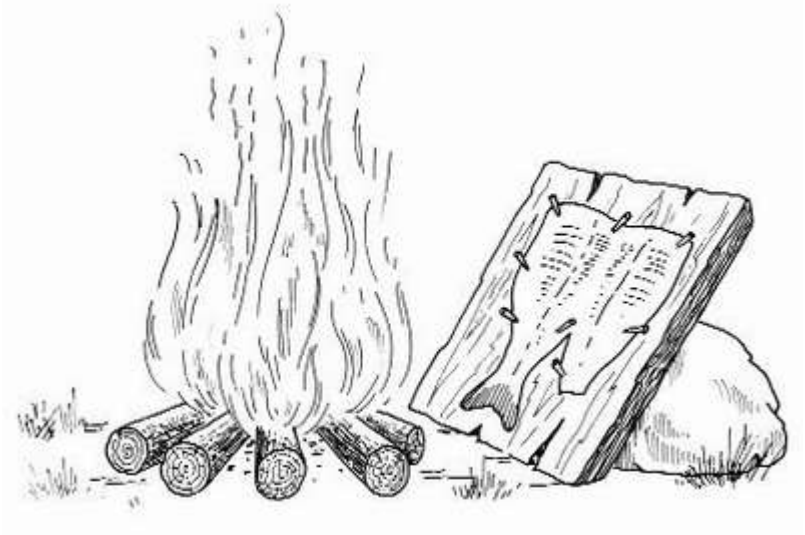
При приготовлении рыбы на костре лучше использовать лиственные породы, особенно ольху. Не рекомендуется сжигать в нем древесину хвойных деревьев, так как рыба приобретает неприятный привкус.

## *Жаренье на шпажках*



Приготовить рыбу на шпажках (подобие вертела) на костре – просто и удобно. Для этого блюда подойдет окунь, щука, лососевые и др. виды. Рыбу потрошат и солят, но не снимают чешую и не отделяют голову. На шпажки рыба насаживается целиком. Ее держат над горящими углями или же втыкают шпажку с рыбой в землю, наклонив поближе к углям. Рыбу необходимо держать на определенном расстоянии от углей, чтобы она не подгорела и равномерно зажарилась.

***Приготовление на доске вблизи огня***



Рыбу потрошат, отделяя голову. Разрезают рыб вдоль спины до хвоста, но брюшко не вспарывают. В развернутом виде рыбу укладывают кожей вниз на широкую доску, прикрепляя края рыбы заостренными, деревянными нагельками, для которых ножом сперва протыкают отверстия. Жар от пламени костра и раскаленных углей должен быть сильным. Доску с рыбой ставят к костру, слегка наклоняя ее: расстояние должно быть таким, чтобы рыба жарилась как можно медленнее. Крупный лосось весом в 15 кг жарится до готовности не менее б часов. Жечь костер рекомендуется ольховыми дровами и ставить доску с рыбой от огня на расстоянии двух топорищ. Во время жаренья рыбу надо периодически сбрызгивать рассолом. Несмотря на длительность приготовления, результат оправдывает все ожидания.

### *Рыба, запеченная в глине*

Разводят костер. Рыбу потрошат, чешую оставляют, натирают изнутри солью, кладут внутрь лук, перец горошком, лавровый лист. Тушку обмазывают глиной слоем 3–4 см и на 25–39 минут заваливают горячими углями, сверху разжигают огонь. Готовую рыбу чистить не придется – чешуя отвалится вместе с глиной.

### *Рыба, запеченная в глине с листьями*

Разводят костер. Рыбу потрошат, удаляют чешую, натирают солью, перчат, внутрь кладут специи. Тушку заворачивают в листья смородины, крапивы, березы, капусты, обмазывают глиной

и так же, как в предыдущем случае, готовят в горячих углях костра.

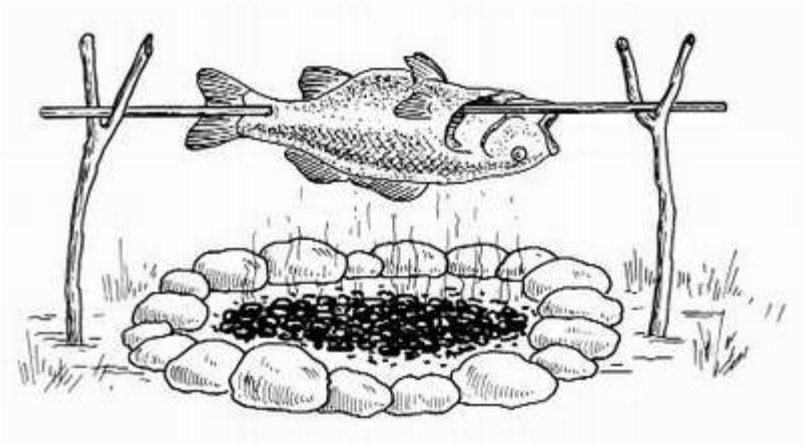
### *Рыба, запеченная в бумаге*

На песке разводят костер. Рыбу потрошат, чешую не снимают, изнутри натирают солью, кладут специи. Когда огонь хорошо раскалит песок, в него закрывают рыбу, обернутую в несколько слоев мокрой бумаги, сверху устраивают огонь. Вкусное блюдо готово минут через 40–50. Таким способом готовят рыбу и в горячих углях костра.

### *Рыба, запеченная в золе*

Разводят костер. Рыбу не потрошат, натирают солью против чешуи. Угли засыпают золой, на золу кладут рыбу, покрывают ее золой и засыпают углями. Через 25–30 минут рыба будет готова.

### *Рыба на вертеле*

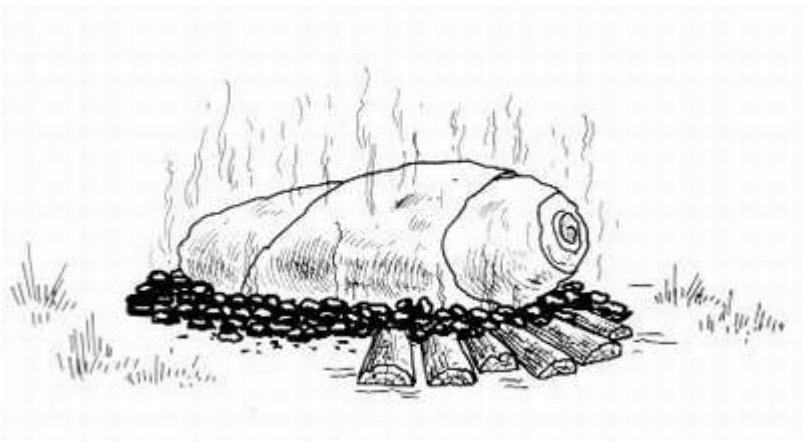


Рыбу потрошат, чешую не снимают, разрезают вдоль, а затем поперек, солят и нанизывают на шампур или прут вперемешку с луком, кусочками сала. Концы шампура или прута кладут над углями на подставки. Расстояние до углей устанавливают не ниже 5 см. Жарят минут 8–10, время от времени поворачивая тушку, чтобы жарилась равномерно. Рыба готова, если легко отделяется от чешуи. Такой способ хорош для жирных рыб.

## *Рыба, печенная на камне*

Необходима ровная каменная плита, которую хорошо раскаляют на угольках костра и кладут на нее подготовленную (потрошеную, посоленную, со специями в брюшной полости) рыбу. Примерно через четверть часа ее переворачивают. Еще спустя столько же времени, рыба будет готова к употреблению.

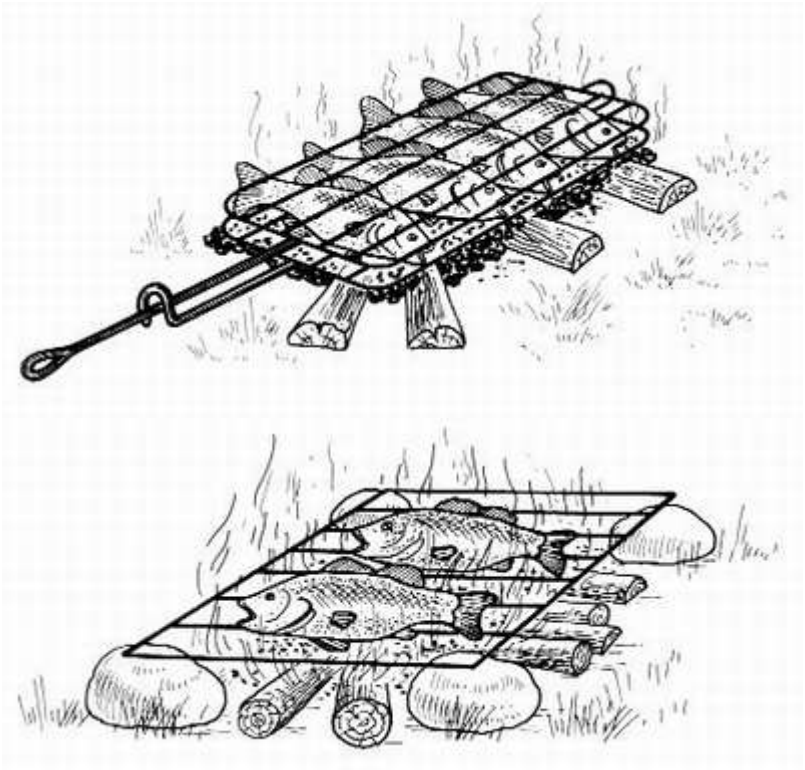
## *Жаренье в углях*



Чаще всего им готовят щуку и крупного окуня.

Рыбу потрошат и солят. Внутрь рыбы можно положить по вкусу специи и масло. Сначала рыбу заворачивают в пергаментную бумагу, а затем в несколько слоев газетной бумаги (некоторые смачивают бумагу водой). Сверток кладут на раскаленные угли. Когда бумага полностью обуглится, рыбу достают из углей, очищают ее поверхность, и она готова к употреблению.

## *Жаренье над открытым огнем*



Для жаренья над открытым огнем надо иметь закрывающуюся двойную решетку с ручкой.

Для более крупной рыбы рекомендуется самим изготовить решетки из металлической сетки.

Решетку смазывают жиром, на нее кладут рыб, оставляя между ними зазоры. Затем верхней частью решетки их зажимают. Решетку запирают и ставят на огонь. За костром постоянно следят и, конечно, передвигают решетку. После поджаривания рыб с одной стороны решетку поворачивают и поджаривают с другой стороны до готовности.

Для жаренья над открытым огнем пригодны прежде всего жирные породы рыб: салака, лосось, сиг, лещ, язь. Перед жаркой выпотрошить рыбу и посолить ее. С леща, сига и язя чешую снимают. Крупную рыбу солят за несколько часов до жаренья, а мелкую перед ним. У готовой рыбы легко отделяется спинной плавник.

# Приготовление рыбы в домашних условиях

***Многообразие рыб в разнообразии блюд***

| Способы приготовления блюд | Виды рыб, применяемых в кулинарии |
|---|---|
| На углях | Окунь, судак, корюшка, лещ, лосось, сиг, салака, плотва, язь, омуль. |
| Копчение | Окунь, угорь, лещ, карась, лосось, сиг, салака, язь, треска, камбала, омуль. |
| Запекание в горшочке | Окунь, треска. |
| Уха | Окунь, щука, лосось, налим, карась, сиг, плотва, омуль. |
| Тушение | Окунь, щука, налим, карась, треска, камбала. |
| Жаренье | Окунь, щука, судак, лещ, лосось, налим, карась, сиг, салака, камбала, омуль. |

| | |
|---|---|
| Малосольная рыба | Лосось, сиг, салака, омуль. |
| Отварная рыба | Окунь, щука, судак, лосось, сиг, треска, омуль. |
| Жаренная во фритюре | Окунь, щука, треска, камбала. |
| Жаренная на решетке | Лещ, лосось, сиг, салака, омуль. |
| Соленая рыба | Окунь, щука, лещ, налим, язь. |
| Рыбный пирог | Окунь, налим, плотва. |
| Запеканка | Щука, сиг, салака, омуль. |
| Заливное | Судак, лещ, лосось. |

# Первые блюда

Во многих национальных кухнях первые блюда занимают добрую их часть из-за высокой «полезности и питательности», но такого количества и разнообразия, как в русской, нет ни в какой другой. Для русского человека «без первого и второе не еда». А первые блюда, приготовленные на рыбных бульонах или отварах, высоко ценились во все времена, были и остаются неотъемлемой частью как повседневного, так и праздничного стола всех слоев населения.

Это обусловлено тем, что в рыбных бульонах (кстати, слово «бульон» перешло к нам из французской кухни) содержится большое количество экстрактивных веществ (креатин, гликоген, инозит, молочная кислота), которые переходят в них в больших количествах при отваривании рыбы. Они, как известно, обладают свойством стимулировать все пищеварительные железы желудочно-кишечного тракта, усиливая их секрецию, тем самым увеличивая выработку желудочного сока и пищеварительных ферментов, и возбуждают аппетит.

Таким образом, они существенно влияют на процесс переваривания всего обеда, так как участвуют в подготовке организма к принятию всех, следующих за первым, блюд.

Кроме того, первые блюда на основе рыбных бульонов содержат некоторое количество жиров, белков и минеральных веществ, малокалорийны и легко усваиваются.

Еще одним из их достоинств является их экономичность, так как из одной и той же рыбы можно приготовить и второе блюдо, и

первое, используя для бульона кости, голову, кожу, плавники и молоки.

Самое широкое применение нашли рыбные бульоны и супы на их основе в диетическом питании благодаря своим вышеперечисленным свойствам.

Первые блюда из рыбы могут быть как горячими (супы, щи, борщи и т.д.), так и холодными (окрошки, ботвиньи, свекольники). Холодные готовятся, как правило, в жаркое время года. Основой их может служить квас, молочная сыворотка, кефир, свекольный отвар, огуречный или капустный рассол. Пищевая ценность холодных супов выше горячих, так как они не подвергаются тепловой обработке, но горячие супы в России получили большее распространение из-за климатических особенностей.

Слово «суп» появилось в русской кухне при Петре I. До этого первые блюда назывались похлебками, ухами. До появления картофеля для них использовали вареную или пареную репу, отсюда и название – репня (репня с карасями, щучья репня).

Ухой, кстати называли в древности не только рыбные, но и мясные отвары. Существовала сладкая уха, гороховая уха и уха из слив.

Сейчас рыбная кулинария знает сотни рецептов ухи на любой вкус (двойная, тройная, царская, черная, вялая, пластовая и по-монастырски, по-астрахански, по-крестьянски, рядовая, по-уральски, парадная и многие другие). А уж по названиям рыб, из которых она готовится не перечесть: ершовая, карасевая, пескаревая, язевая, стерляжья.

В каждом районе, селе, у каждой хозяйки есть свои секреты, подчас поражающие своей неожиданностью, кое-где готовят молочную уху или красную, в прямом смысле, уху с помидорами.

Европейские кулинары признали русскую уху национальным кушаньем.

Среди горячих супов различают заправочные (супы, щи, борщи, рассольники, солянки, уха), к ним относят и супы-пюре, и прозрачные – концентрированные бульоны, которые употребляются с самыми разнообразными гарнирами, гренками, фрикадельками и киселями, пельменями и пирожками.

Готовят заправочные супы в основном на рыбных бульонах, иногда используют отвар из овощей или круп. Нужно заметить, что не из всякой рыбы, имеющей прекрасный вкус в жареном, тушеном или запеченном виде, получаются отменные бульоны. Не очень подходят для их приготовления сом, карп, сазан, лещ, скумбрия, навага, рыба-капитан, пеламида одноцветная, барабуля, сайра, камбала, палтус, угольная рыба, марлин, салака,

сардины, тунец, ставрида, морской угорь, морской налим, жирная сельдь. Из них получаются мутные бульоны с не очень приятным привкусом. Для бульонов желательно использовать судака, жереха, речного окуня, треску, пикшу, хека, умбрину, солнечника, бельдюгу, макруруса, аргентину, морского карася, ската, нигриту, луфаря, мерлузу, морскую форель, зубана, морского окуня.

Для приготовления заправочных супов используют овощи (свежую или квашеную капуту, картофель, свеклу, фасоль, морковь, соленые огурцы), крупы (манную, перловую, ячневую), муку, лук репчатый или зеленый, ароматические коренья (петрушка, сельдерей), лавровый лист, специи, яйца, томатную пасту, сок лимона или лимонную кислоту и сухое вино.

Следует помнить, что для супов из жирных видов рыб хорошо использовать квашеную капусту, соленые огурцы или закислять их соком лимона.

Если бульон варится из рыбных голов, непременно следует удалить жабры.

При варке бульона перед закипанием нужно обязательно удалить пену, иначе он получится мутным, в нем будут плавать неприятного вида хлопья.

После закипания огонь нужно сделать минимальным, чтобы не допустить бурного кипения.

Если бульон варится из кусков рыбы, время кипения должно быть 30–35 минут, если из рыбных отходов – 50–60 минут.

После варки бульон отстаивается и охлаждается в течение получаса, а затем процеживается через марлю.

Для приготовления прозрачных супов делают «оттяжку», цель которой удалить из бульона жир и белок. Для «оттяжки» используют взбитые яичные белки. Бульон должен немного остыть, затем его постепенно, все время помешивая, вливают в «оттяжку», дают отстояться 15–20 минут и процеживают.

Овощи и крупы закладывают в кипящий бульон. Картофель и свежую капусту – сырыми, соленые огурцы и квашеную капусту – отваренными до полуготовности, причем, когда картофель практически готов, так как в кислой среде он не разваривается. Свеклу следует отварить или потушить.

Перловая крупа вводится также в отваренном виде.

Муку необходимо пассеровать на масле или без него, чтобы избежать мучного привкуса.

Морковь, лук и ароматические коренья тоже обязательно пассеруют на сливочном или подсолнечном масле, чтобы сохранить их аромат и придать супу приятный цвет. Как известно, жир обладает способностью удерживать ароматические вещества, которые очень летучи и легко теряются при кулинарной

обработке с водяными парами.

Лавровый лист, черный перец и другие специи закладываются незадолго до окончания варки.

Продукты, предназначенные для супов-пюре, отваривают, протирают, добавляют немного бульона, заправляют пассерованной мукой, сливочным маслом, яйцом или сливками. Непрерывно помешивая, вливают в горячий бульон и после этого не кипятят. К таким супам, так же как к праздничным, можно подать гренки.

Если суп варится из соленой рыбы, ее нужно предварительно вымачивать.

Постарайтесь избегать повторного разогрева первых блюд, так как при этом изменяется их вкус, запах и разрушается много веществ, составляющих пищевую ценность этих кушаний.

## *Хрустальный бульон*

Рыболовы-сомятники любят варить так называемый «хрустальный бульон». Он получается из хорошо прокипевших плавников и головы сома. Варево охлаждают, процеживают сквозь марлю и кладут в него белок сырого яйца, который осаждает муть. Бульон сдабривают красным перцем и укропом. «Хрустальный бульон» можно пить, черпая его кружками из котла, и заедать его сухарями.

Иногда этот бульон используется для приготовления «прозрачной ухи». Её заправляют пряностями, кладут туда куски разделанного сома и вновь кипятят.

Еще одно блюдо рыболовов – это

## *Гальжа.*

Готовится оно так: обжаривают мелкие куски сома в собственном жире. После этого варят суп, опускают в него картофель, лук, помидоры, лавровый лист. В готовый суп кладут обжаренные кусочки рыбы и кипятят 5–7 минут.

## *Рыбный бульон*

**500 г. рыбы, 1.5 л воды, корень петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, перец горошком, соль.**

Головы, кости, плавники, кожу промыть. Перед варкой из голов удалить жабры. Крупные головы разрубить на 2–4 части. Подготовленные и промытые отходы залить водой (4–5 л на 1 кг), быстро двести до кипения и варить при слабом кипении в течение 1 часа, периодически удаляя жир и накипь. В бульон добавить коренья и лук, стебли пряных растений. Готовый бульон процедить.

Если бульон готовят из осетровых рыб, то их ошпаривают кипятком и промывают холодной водой. Подготовленные отходы заливают водой и варят с добавлением кореньев и лука в течение 1 часа. Затем головы вынимают, отделяют мясо, а хрящи варят еще 2–3 часа. Особенно крепкий бульон получается, если взять на 2,5 л воды на 2 кг рыбы.

Если бульон готовят из морской рыбы, имеющей специфический запах, то количество специй рекомендуется удвоить. Кроме того, куски рыбы до варки можно сбрызнуть лимонным соком или слабым раствором лимонной кислоты. Ароматические коренья для бульона не пассеруют.

К рыбному бульону подают слоеный рыбный пирог, кулебяку, пирожки из дрожжевого, сдобного, слоеного теста с начинкой из рыбы, риса и яиц.

## *Суп из мелкой рыбы*

**1 кг рыбы, 1,5 л воды, 150 г. оливкового масла, 4 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, 2–3 стебля лука-порея, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки томата-пюре, 4–5 картофелины, лавровый лист, рубленая зелень, перец, соль по вкусу.**

Подготовленную рыбу посолить и поставить в прохладное место. Головы (без жабр) и хвосты залить холодной водой, добавить соль, лавровый лист, петрушку. Варить бульон в течение 1 часа, процедить. Разогреть в отдельной кастрюле оливковое масло и слегка обжарить на нем нашинкованный лук. В конце жарения добавить томат-пюре и растертый с солью чеснок. Обжаренный с томатом-пюре лук, залить бульоном, довести до кипения, добавить нарезанный на кусочки картофель и рыбу. Варить 15–20 минут. Подать, посыпав зеленью.

## *Суп из судака*

**500 г. рыбы, 1,5–2 л воды, 4 картофелины, 1морковь, 1**

**головка репчатого лука, 1 корень петрушки или сельдерея, горошины черного и душистого перца, 1–2 лавровых листа, 1 ст. ложка жира, зелень, соль.**

Подготовленную рыбу разрезать на куски. В кипящую воду положить нарезанный кубиками картофель и морковь, измельченный лук и корень петрушки. Варить 15–20 минут. Затем добавить куски рыбы, лавровый лист, перец, соль и варить еще 30 минут. Пред подачей заправить жиром и посыпать зеленью.

### *Уха из карасей*

**1 кг рыбы, 2 л воды, 2 головки репчатого лука, половина корня петрушки или сельдерея, 2лавровых листа, горошины черного и душистого перца, 3 картофелины, зелень, соль.**

Рыбу без чешуи, жабр и внутренностей заложить в кастрюлю с водой. Довести до кипения, снять накипь. Затем положить нарезанный кубиками картофель, лук, коренья, перец, лавровый лист и варить еще 20–25 минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

### *Рыбный суп из налима*

**500 г. рыбы, 1–1,5 л воды, 4–7 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, корень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, горошины черного и душистого перца, лавровый лист, зелень, соль.**

Промытые головы (без жабр), позвоночник и прихвостовые части, полученные при разделке налима на филе, сложить в посуду, залить холодной водой. Довести до кипения, снять пену и варить еще 20–25 минут. Готовый бульон процедить. В процеженный бульон заложить нарезанные кубиками картофель, морковь, измельченный лук, коренья и варить 15–20 минут на слабом огне. Добавить куски рыбы, перец, лавровый лист и соль. Подавая к столу, положить в суп растопленное сливочное масло и посыпать зеленью.

### *Суп с рыбными фрикадельками*

**2 л воды, 5 картофелин, 1 морковь, корень петрушки, 2–3 ст. ложки риса, 1 лавровый лист, перец, соль.**

**Для фарша 500 г. рыбы, 2 ломтика белого хлеба, 1 ст.**

**ложка сливочного масла, луковица, 4 ст. ложки молока, перец, соль.**

Филе рыбы без кожи и костей, жареный лук и хлеб, предварительно замоченный в молоке, пропустить дважды через мясорубку. Фарш заправить солью, перцем и сливочным маслом, перемешать, сформировать фрикадельки в виде шариков. Из позвоночников, голов (без жабр), плавников и хвостов, полученных при разделке рыбы на филе, приготовить рыбный бульон. В кипящий бульон опустить кубики картофеля, морковь, корень петрушки и промытый рис. Варить 15–20 минут, добавить фрикадельки и довести суп до готовности. Подавать к столу, посыпав зеленью.

## *Суп рыбный с фасолью*

600 г. окуней, 1–1,5 стакана фасоли, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки масла, корень петрушки, зелень, соль, перец.

Нарезать кубиками морковь и корень петрушки, лук нарезать ломтиками и все спассеро-вать с томатом-пюре. Отварить фасоль. Положить в рыбный бульон пассерованные овощи, куски рыбы, фасоль и варить 20 минут. При подаче на стол посыпать зеленью.

Суп-харчо из осетрины с орехами 600 г. рыбы, 1–1,5 л воды, 4 головки репчатого лука, 1 морковь, корни и зелень петрушки и сельдерея, лавровый лист, 3–4 горошины душистого перца, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2–3 зубчика чеснока, 0,5 чайной ложки семян кинзы, 1 чайная ложка «хмели-сунели», 1–1,5 стакана очищенных грецких орехов, ткемали, помидоры, зелень, стручковый перец, соль по вкусу.

Осетрину целым куском отварить до полуготовности с добавлением репчатого лука (1 головка), моркови, петрушки, сельдерея, лаврового листа, душистого перца и соли. Рыбу вынуть из бульона и нарезать на мелкие кусочки. С поверхности бульона снять жир в отдельную чистую кастрюлю, бульон процедить. Кастрюлю с жиром поставить на огонь, добавить мелко нарезанный репчатый лук и потушить 15–20 минут. Всыпать пшеничную муку, перемешать и тушить 5 минут, залить процеженным бульоном. Дать бульону закипеть, опустить в него куски рыбы и кипятить еще 10 минут. Добавить толченый чеснок и семена кинзы, мелко нарезанную зелень, «хмели-сунели», стручковый перец, предварительно сваренные и протертые через сито ткемали или помидоры, разведенные в немного остуженном бульоне, толченые грецкие орехи и варить еще 10 минут. Суп

рекомендуется к праздничному обеду. При подаче на стол посыпать зеленью.

### *Рассольник из окуней*

**500 г. рыбы, 1.5 л воды, 5 картофелин, 2.5 ложки перловой крупы, 2 моркови, корень петрушки, 2 небольших соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки жира, горошины черного перца, 1–2 лавровых листа, соль.**

Приготовить рыбный бульон. Перловую крупу отварить до готовности. Очищенный картофель нарезать дольками, корень петрушки – кусочками, огурцы – ломтиками, а морковь и лук – соломкой и слегка обжарить. В процеженный кипящий бульон положить подготовленные овощи и варить 10–15 минут. Добавить огурцы, перец, лавровый лист, вареную крупу, рыбу и довести до готовности.

### *Суп рыбный с рисом и томатным соком (из мелкой рыбы)*

**600 г. рыбы, 1–1,5 л воды, 5 ст. ложек риса, 4 головки репчатого лука, 4 ст. ложки сливочного масла, 0.5–1 стакан томатного сока, 3 лавровых листа, 6 горошин черного перца, 10 мелких зубчиков чеснока, острый стручковый перец, молотый перец, соль.**

Помытый рис отварить до полуготовности. Репчатый лук мелко нарубить, положить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом и, помешивая, прогреть в течение 3–4 минут. Затем влить томатный сок, перемешать, варить на слабом огне 5–10 минут. Когда жир приобретет оранжевый цвет, лук с томатным соком соединить с рисом и варить рис до готовности. Мелкую рыбу (плотва, окунь) промыть, положить в суп. Добавить острый стручковый перец, лавровый лист, молотый перец, соль и варить до готовности. Готовый суп заправить растертым чесноком, солью, посыпать зеленью.

### *Суп рыбный с пшеном*

**1 кг окуней (карасей), 1 кг картофеля, 100 г.** пшена, **2 луковицы, соль, специи.**

Из голов сварить бульон, положить в него специи и лук, добавить пшено и варить 8 минут. Затем добавить нарезанный

дольками картофель и куски рыбы. Довести до кипения и варить до готовности. При подаче на стол, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

### *Уха из судака*

**600 г. рыбы, 1.5 л воды, 3–4 картофелины, морковь, луковица, корень петрушки с зеленью, лавровый лист, горошины черного перца, соль по вкусу.**

Из филе судака (с кожей и реберными костями) приготовить бульон. Морковь нарезать и поджарить на сливочном масле. В процеженный бульон добавить поджаренную морковь, картофель, лук, корень петрушки и варить на слабом огне. Положить перец, лавровый лист, заправить сливочным маслом и варить до готовности. Перед подачей на стол в тарелку положить кусочки рыбы и посыпать зеленью.

### *Юшка грибная с фрикадельками из рыбы*

**400 г. мелкой рыбы, 1.5 л воды, 5–8 сушеных белых грибов, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 6 картофелин, 1–2 головки репчатого лука, зелень, перец, соль.**

Сушеные грибы хорошо промыть, залить холодной водой и сварить. Готовые грибы вынуть из бульона, мелко нарезать и поджарить с луком на сливочном масле. В грибной бульон положить картофель, лук, грибы, варить 20–25 минут. Добавить соль, перец и довести до кипения. Для приготовления фарша рыбу и лук пропустить дважды через мясорубку, добавить сырое яйцо, соль, перец. Полученную массу хорошо взбить, сделать фрикадельки и отварить в подсоленной воде. Перед подачей на стол в юшку добавить фрикадельки и посыпать зеленью.

### *Уха ростовская*

**300–500 г. рыбной мелочи, 200 г. судака, 2 л воды, 5–7 картофелин, корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 3–4 помидора, зелень, соль, перец.**

Рыбную мелочь положить в марлевый мешок, завязать, положить в кастрюлю с холодной водой и варить рыбный бульон. В кипящий бульон положить нарезанные дольками картофель и

лук. За 10–15 минут до окончания варки, положить кусочки судака, после этого – нарезанные дольками помидоры, специи. При подаче на стол, заправить уху сливочным маслом и зеленью.

### *Рыбацкая солянка*

**1,5 кг рыбы, 2,5 л воды, 2 головки репчатого лука, морковь, корень петрушки с зеленью, корень сельдерея, несколько горошин черного перца, 1 лавровый лист, соль.**

**Для заправки: 4–5 головок репчатого лука (200 г), 50 г. сливочного масла, 2 ст. ложки томата-пюре или 2–3 помидора, 2–3 соленых или маринованных огурца, 100–150 г. свежих или маринованных грибов, перец, сахар, лимон.**

Очищенную и подготовленную рыбу нарезать на филе. Из более мелкой рыбы и оставшихся костей и голов вместе со специями сварить бульон, процедить и остудить. Лук нарезать кольцами. Соленые огурцы разрезать на 4 части, очистить от кожицы и крупных семян, нарезать кусочками по 2–3 см. Сваренную рыбу нарезать тонкими ломтиками. Лук слегка спассеровать в масле (в другой посуде), добавить томат-пюре, тонкие дольки или кубики соленых огурцов, а также нарезанные грибы. Затем подлить горячего бульона и варить в течение 15–20 минут. При подаче на стол добавить в суп зелень, ломтики лимона без цедры и семян, мякоть сваренной рыбы, очищенную от костей. Можно добавить маринованные каперсы, маслины.

### *Борщ с сазаном или карпом*

**500 г. рыбы, 1,5–2 л воды, 5 картофелин, 1 морковь, 1 свекла, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре, сметана, зеленый лук, соль, перец.**

Рыбу разделать на филе. Из костей и головы приготовить бульон и процедить. Сырую свеклу и морковь натереть на терке, пассеровать с луком, добавить томат-пюре. Овощи и нарезанный на кубики картофель опустить в рыбный бульон и варить до готовности. В каждую порцию борща положить кусочек заранее отваренной рыбы, зеленый лук, сметану. К борщу можно подать ватрушки, пирожки, крупеники.

### *Борщ из мелкой рыбы*

**300–400 г. рыбы, 1,5 л воды, 3 свеклы, 2 моркови, 1/3 качана свежей капусты, 1 корень петрушки, 4 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, головка лука, 1 ст. ложка зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 1 лавровый лист, 3–4 горошины черного перца, зелень, соль.**

Мелкую рыбу разделать на филе. Свеклу и морковь натереть на крупной терке. Положить в кастрюлю, добавить немного воды, томат-пюре, растительное масло. Закрыть крышкой и тушить до готовности, после чего добавить уксус. Корень петрушки или сельдерея нарезать соломкой, лук измельчить и все слегка обжарить. В кипящую воду положить нашинкованную капусту, тушеную свеклу, пассерованный лук и корень петрушки, филе рыбы и варить 20–30 минут. За 5–10 минут до окончания варки в борщ добавить пассерованную пшеничную муку, разведенную горячим бульоном, соль, перец, лавровый лист и варить до готовности. Перед подачей на стол, положить сметану и посыпать зеленью.

## *Щи из судака*

**300–400 г. судака, 1,5 л воды, лавровый лист, 3–4 горошины душистого перца, 40 г. сухих белых грибов, 1 головка репчатого лука, про 1 корню моркови, петрушки и сельдерея, 80 г. растительного масла, 1 ст. ложка томата-пюре, 2–3 ст. ложки готового грибного соуса, соль.**

Рыбу разделать на филе. Из головы, костей и плавников сварить бульон. Лук, морковь, корни петрушки и сельдерея нашинковать соломкой и пассеровать в масле в закрытой посуде. Готовую пассеровку развести рыбным бульоном, добавив предварительно пшеничную муку. Филе судака порезать на мелкие куски, посолить, запанировать мукой, обжарить на растительном масле. В процеженный бульон положить квашеную капусту, лавровый лист, грибы, перец, соль и варить. Через некоторое время положить обжаренную рыбу, томат-пюре, и варить еще 7–10 минут (до готовности). Отдельно подать зелень и сметану.

## *Свекольник с осетриной*

**200 г. свеклы, 30 г. моркови, 10 г. 3%-ного уксуса, 50 г. зеленого лука, 100 г. огурцов, 1 яйцо, 50 г. сметаны, 50 г. сахара, 300 г. кваса, 10 г. укропа, осетрина.**

Молодую свеклу и морковь натереть на крупной терке, залить водой, добавить уксус и тушить до готовности. Зеленый лук тонко нашинковать и часть его натереть солью. В сметану положить рубленый желток. Натертый солью лук, горчицу, соль, сахар, хорошо перемешать, развести квасом. После этого добавить рубленый белок, зеленый лук, нарезанные мелкой соломкой огурцы, соль, сахар, все соединить и перемешать. В полученную смесь добавить тушеную свеклу, хлебный квас и размешать. При подаче на стол посыпать укропом. Подается в суповой миске. Отдельно на закусочной тарелке подают порцию отварной осетрины.

## *Ботвинья с рыбой*

**500 г. рыбы, 1,5 л хлебного кваса, 250 г. шпината, 200 г. щавеля, 4 ст. ложки измельченного зеленого лука, 4 огурца, корень хрена, зелень, соль, перец, сахар, специи по вкусу.**

Рыбу сварить в подсоленной воде и охладить. Раздельно отварить шпинат и щавель и протереть через сито. Огурцы нарезать соломкой. Хрен натереть на терке, лук нашинковать. Пюре из шпината и щавеля заправить солью и сахаром и развести квасом. В тарелку положить овощи, рыбу, залить ботвиньей и посыпать зеленью.

## *Окрошка с рыбой*

**500 г. рыбы, 1,5 л хлебного кваса, 4 ст. ложки измельченного зеленого лука, 3 свежих огурца, 0,5 стакана сметаны, 2 яйца, 100 г. картофеля, зелень, соль, горчица, сахар, перец по вкусу.**

Отваренную холодную рыбу и очищенные от кожицы огурцы нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук тонко нашинковать и растереть с солью до образования сока. Картофель сварить в мундире, очистить и порезать мелкими кубиками. Яйца сварить вкрутую, нарубить или мелко нашинковать. В каждую тарелку положить сметану, кусочки яйца, зеленый лук, горчицу, соль, сахар, перемешать и развести квасом. Добавить остальные продукты, посыпать зеленью.

## *Уха рыбацкая тройная*

**800 г. рыбной мелочи, 250 г. судака или налима, 2 крупных луковицы,? корня петрушки, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль, лавровый лист, горошины перца по вкусу.**

Мелкую рыбу, не очищая от чешуи, выпотрошить, удалить жабры, тщательно промыть, разделить на 3 части.

Залить одну часть рыбы холодной водой, посолить и варить при слабом кипении 35–40 минут. Получившийся бульон процедить и сварить в нем вторую часть рыбы. Снова процедить бульон и сварить третью часть рыбы. В готовый кипящий процеженный бульон добавить целые головки лука и варить 20 минут. Затем опустить в него предварительно очищенные от кожи и промытые куски судака или налима. Добавить горошины черного перца, лавровый лист, соль, корень петрушки и варить при слабом кипении, периодически удаляя пену, до полной готовности рыбы. В уху вместе с луком можно положить картофель.

Перед подачей на стол посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

## *Уха*

**1 кг рыбы (стерлядь, окунь), по 1 шт. репчатого лука, лука-порея, петрушки и сельдерея, 2,5–3 литра воды.**

Наиболее вкусная уха приготовляется из живой рыбы, за исключением линя и карася. Для приготовления ухи необходимой клейкости мелкую рыбу – ершей и окуней – следует варить, не очищая чешуи, выпотрошенными, тщательно промытыми. У окуней кроме внутренностей удалить и жабры, иначе бульон будет горчить.

Подготовленную рыбу положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить очищенные коренья, лук, соль и варить при медленном кипении от 40 минут до 1 часа. После этого бульон процедить.

Чтобы получить прозрачную уху, надо произвести оттягивание (осветление) паюсной или зернистой икрой. Для этого 50 г. икры растереть в ступке, постепенно добавляя по ложке холодной воды, до получения тестообразной массы. Растертую икру развести стаканом холодной воды, добавить стакан горячей ухи и, размешав, вылить в два приема в кастрюлю с горячей ухой. После того как будет влита 1 часть, уха должна закипеть, и только тогда можно влить остальную часть оттяжки. При вторичном закипании ухи крышку с кастрюли снять и варить при слабом кипении 20 минут.

Когда уха будет готова, ее надо снять с огня и дать постоять 15 минут, чтобы оттяжка осела на дно кастрюли. После этого осторожно процедить.

Готовую уху подают с кулебякой, расстегаями. В тарелку с ухой можно положить кусок вареной рыбы.

### *Уха рядовая из речной рыбы*

**1,5 кг рыбы, 1,75 литра воды, 2 луковицы, половина небольшой моркови, корень петрушки, 2 картофелины, 1 ст. ложка укропа, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца, 1 ст. ложка эстрагона, 2 чайные ложки соли.**

В подсоленный кипяток положить картофелины, разрезанные на четвертинки, головы и хвост рыбы, мелко нарезанный лук, нашинкованные соломкой морковь и петрушку и варить 20 минут, снимая пену.

Затем по желанию процедить, добавить лавровый лист, перец и еще варить 5 минут. Усилить огонь и опустить в готовый бульон тщательно очищенную и нарезанную на куски рыбу. Варить ее на умеренном огне около 20 минут, не давая сильно кипеть. В конце варки посолить, засыпать зелень петрушки и эстрагона, снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 10 минут.

### *Уха рядовая из морской рыбы*

**1,5 кг рыбы или 1,25 кг филе (трески, палтуса, морского окуня), 1,75 литра воды, 2 луковицы, 1–2 моркови, 3 картофелины, 4 лавровых листа, 10–12 горошин черного перца, 1 стебель лука-порея, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки укропа, 5 тычинок шафрана, 2 чайные ложки соли, 4 кружочка лимона.**

В подсоленный кипяток положить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную соломкой морковь и петрушку, мелко нарезанный лук и все варить на среднем огне 10–15 минут до полуготовности картофеля. Затем положить все пряности, кроме укропа и зеленой части порея, дать слегка прокипеть и добавить нарезанную крупными кусочками рыбу. Варить уху еще около 10 минут на умеренном огне. При необходимости досолить и в самом конце варки засыпать укроп и зелень лука-порея, дать ухе настояться, разлить в порционные тарелки, положить в каждую кусочек лимона.

## *Буйабесс*

**2 кг свежей морской рыбы (ерш, палтус, окунь, угорь, скумбрия и т.д.), 5–6 ст. ложек растительного масла (лучше оливкового), 2 луковицы, 2 помидора, немного зеленого лука, 2 стебелька тимьяна, 5 стебельков петрушки, 1 лавровый лист, 2 зубчика чеснока, цедра апельсина, немного белого вина, соль, перец.**

Рыбу очистить, вымыть, отрезать плавники, хвосты и головы, крупную рыбу разрезать на куски. Нарезанный кольцами лук обжарить в растительном масле, добавить нарезанные помидоры, зеленый лук, петрушку, тимьян, лавровый лист, толченый чеснок и апельсиновую цедру. Все слегка потушить, добавить хвосты, головы, плавники, подсолить и залить водой так, чтобы рыба была ее покрыта. Поставить на сильный огонь, чтобы вода быстро закипела. Варить 7–8 минут. Затем добавить остальную рыбу и варить еще 7 минут.

Буйабесс варится не более 15 минут. Снять суп с огня, добавить белого вина, поперчить и поставить на слабый огонь на 5 минут. Рыбу осторожно вынуть и подать отдельно. Бульон процедить через сито, сверху положить в него поджаренные ломтики хлеба и посыпать рубленой зеленью петрушки.

## *Кур-буйон*

**Бульон, в котором варят рыбу, содержит чаще всего на 1,5 кг рыбы 3 литра воды, 1 стакан уксуса, 3 чайных ложки соли, несколько горошин черного перца, 1 большую луковицу, 1 морковь, зелень.**

Крупную рыбу погрузить целиком в кастрюлю вместе со всеми ингредиентами и, доведя до кипения, варить на очень медленном огне. Время варки определяется в зависимости от величины рыбы, примерно из расчета 12 минут на 0,5 кг рыбы. Мелкую рыбу опустить в кур-буйон, приготовленный и охлажденный заранее, а затем поставить на огонь еще минут на 20.

## *Суп-пюре из рыбы*

**750 г. рыбы, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки масла, 2 стакана молока, 1 морковь, корень петрушки, 2 головки репчатого лука.**

Рыбу (карпа, корюшку, навагу, судака, треску и т.д.) очистить, промыть, отделить мясо от костей; кости с кореньями и луком поставить варить для бульона, мякоть рыбы нарезать кусочками и тушить с маслом и мелко нарубленным луком. В кастрюле слегка поджарить 2 столовые ложки муки с 2 столовыми ложками масла, развести 4 стаканами рыбного бульона, вскипятить, положить подготовленную рыбу и варить 15–20 минут. После варки суп процедить и протереть сквозь сито, развести горячим молоком, по вкусу положить соль и заправить маслом; по желанию прибавить яичные желтки, смешанные с молоком.

Подавать суп можно с кусочками рыбы или с фрикадельками. Для приготовления фрикаделек оставить 100 граммов рыбного филе. Отдельно подать гренки.

# Соусы

Соусы являются неотъемлемой частью рыбной кулинарии, придают самые различные вкусовые нюансы одним и тем же блюдам, делают их более сочными, легкоусвояемыми и качественно улучшают их внешний вид.

Самое главное для гурманов – правильно подобрать соус к тому или иному блюду. Соус не должен ни в коем случае приглушать вкус рыбы, а наоборот, подчеркивать его. Добавлять ему особенность, новизну, пикантность.

Для блюд, приготовленных из жирной рыбы, больше подходят кислые соусы с добавлением уксуса и вина.

Соусы к тощей рыбе должны быть приготовлены на основе сметаны, масла, сливок или яиц.

Сейчас на прилавках можно купить уже готовые соусы специально для рыбных блюд. Они подходят для каждодневных блюд, но на праздничный стол стоит сделать свой неповторимый соус, который порадует не только ваших гостей, но и домочадцев.

Существует несколько десятков, а то и больше, различных рыбных соусов. Применяют их, в основном, для вторых блюд из отварной, жареной, тушеной, и запеченной рыбы и для рыбных закусок – бутербродов и сэндвичей, салатов и винегретов, заливной рыбы.

В качестве компонентов рыбных соусов используются: рыбный бульон, на котором готовилась рыба, мука, сметана, молоко или сливки, масло, яйца, огуречный рассол, томатная паста, уксус, сухое вино, лимонный сок или лимонная кислота, ароматические коренья, морковь, грибы, хрен, лук, чеснок в мизерных количествах, сахар, соль, перец и многие другие пряности.

Морковь, лук и ароматические коренья обязательно пассеруют, то есть обжаривают на масле. Жир обладает способностью удерживать ароматические вещества, которые очень летучи и теряются при кулинарной обработке с водяными парами.

Муку также обжаривают с жиром или без него до светло-желтого или коричневого цвета. Ее применяют для придания нужной консистенции горячим соусам. Можно также растирать муку со сливочным маслом.

Разные соусы на стол подаются по-разному. Например, салаты и винегреты с соусами перемешивают, многие вторые блюда поливают соусом сверху, а к некоторым, в частности к заливной рыбе, подаются отдельно в соусницах.

А теперь приступим к приготовлению соусов на различный вкус.

### *Белый соус*

**3 стакана рыбного бульона, по 1 ст. ложке пшеничной муки и сливочного или топленого масла, соль, специи по вкусу.**

На разогретую с маслом сковороду высыпать муку и, помешивая, слегка обжарить ее. Подливая горячий процеженный бульон, развести муку так, чтобы не было комков. Варить соус 35–40 минут, следя за тем, чтобы не пригорел. Снять с огня, заправить солью. Если после варки в соусе будут комки, его следует процедить. Этот соус считается основным и применяется как основа, на которой готовят другие соусы с различными добавками.

### *Соус паровой*

**2,5 стакана белого соуса, 2 ст. ложки сливочного масла; лимонный сок или лимонная кислота; молотый перец, соль, шафран по вкусу.**

В горячий, снятый с огня белый соус (см. выше) добавить охлажденное, разделенное на небольшие кусочки сливочное масло и перемешивать до тех пор, пока масло полностью не соединится с соусом. Заправить лимонным соком или разведенной лимонной кислотой, солью, молотым перцем, шафраном. Соус хорош к отварной рыбе. Он приобретает отличный вкус, если его дополнительно заправить белым сухим виноградным вином (0.5 стакана)

### *Соус «Белое вино»*

**3 стакана белого соуса, 2,5 ст. ложки сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 2 сырых желтка, 300 г. белого виноградного вина; соль, молотый перец, корица на кончике ножа, лимонный сок или лимонная кислота по вкусу.**

Измельчить корень петрушки и репчатый лук, слегка обжарить. Добавить их в горячий белый соус (см. выше) и варить 30 мин. Через 20–25 минут влить сухое белое виноградное вино.

Растереть со сливочным маслом сырые желтки. В снятый с огня и охлажденный до 70°С соус, энергично помешивая, ввести желтки. Заправить соус лимонным соком или разведенной водой лимонной кислотой, солью, молотым перцем, после чего процедить, Соус подать к отварной рыбе.

### *Соус томатный*

**3 стакана белого соуса, 1 корень петрушки, 1–2 головки репчатого лука, 2,5–3 ст. ложки томата-пюре, 1 лавровый лист; соль, красный молотый перец и перец горошком, сахар, лимонный сок или лимонная кислота по вкусу, можно добавить паприку.**

Приготовить белый соус. Нашинковать петрушку и репчатый лук, слегка обжарить на жире, через 5 минут добавить к ним томат-пюре и жарить еще 3–5 минут. Соединить с белым соусом, добавить лавровый лист, перец горошком, варить 10 минут. Снять соус с огня, заправить солью, сахаром, молотым красным перцем, разведенной водой лимонной кислотой или лимонным соком по вкусу, после чего процедить. Соус рекомендуется к отварной и жареной рыбе. Этот соус служат основой для приготовления других томатных соусов с различными добавками.

### *Соус томатный с белым вином*

**2 стакана томатного соуса, 0.5 стакана белого виноградного вина, 0,5 ст. ложки сливочного масла.**

Приготовить томатный соус (см. выше). Влить белое виноградное вино, прокипятить, снять с огня и заправить сливочным маслом. Соус хорош к отварной и жареной рыбе, для котлет, биточков, зраз, тефтелей из рыбы.

### *Соус томатный с овощами*

**2 стакана томатного соуса, 1 стакан белого виноградного вина, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 2 лавровых листа, 1.5 ст. ложки сливочного масла, 3–5 горошин перца, паприка; соль, перец по вкусу.**

Приготовить томатный соус (см. выше). Нашинковать корень петрушки и репчатый лук, слегка обжарить их на масле. Влить белое виноградное вино, добавить соль, лавровый лист, перец

горошком. Соединить с томатным соусом, проварить 10–15 минут. Снять с огня, заправить сливочным маслом. Соус можно использовать для блюд из отварной или запеченной рыбы.

### *Соус сметанный*

**1,5 стакана сметаны, 1 ст. ложки пшеничной муки; соль, молотый перец по вкусу.**

Слегка подсушить на сковороде пшеничную муку. В горячую муку добавить маленькими порциями сметану, тщательно размешивая!

Прокипятить, заправить солью и молотым перцем. Этот соус служит основой для приготовления других соусов на сметане. Можно добавить мелко нашинкованный укроп.

### *Соус сметанный на рыбном бульоне*

**1стакан белого соуса, 0.5 стакана сметаны; соль, молотый перец по вкусу.**

Приготовить белый соус. Добавить сметану, соль и молотый перец. Прокипятить и процедить. Добавить мелко нашинкованный зеленый лук и вскипятить. Соус можно использовать для запеченных блюд и для изделий из котлетной массы.

### *Соус молочный густой*

**1.5 стакана молока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла; соль по вкусу.**

Слегка обжарить муку на сливочном масле, развести горячим молоком и, непрерывно помешивая, проварить в течение 5–7 мин. Заправить солью.

Этот соус хорошо добавить в фаршированные изделия, а также в пудинги из рыбы.

### *Соус молочный жидкий*

**2стакана молока, по 1 ст. ложке сливочного масла и муки; соль по вкусу.**

Слегка обжарить муку на масле, развести горячим молоком,

чтобы не было комков. Проварить, непрерывно помешивая, в течение 5–7 мин. Добавить соль по вкусу. Соус можно использовать при запекании рыбных блюд.

### *Соус яично-масляный с лимонным соком (голландский)*

**200 г. сливочного масла, 2–3 сырых желтка, 2–3 ст. ложки воды; соль, лимонный сок или лимонная кислота по вкусу.**

Размешать в небольшой эмалированной или керамической посуде сырые желтки с холодной водой, добавить сливочное масло кусочками и, непрерывно помешивая веничком, варить на слабом огне до загустения (консистенция сметаны). Тотчас снять с огня. Заправить солью и лимонным соком. Соус нельзя сильно подогревать и доводить до кипения. Дополнительно его можно заправить готовой горчицей по вкусу. Соус в кулинарии называется голландским. Его подают к блюдам из отварной рыбы.

### *Соус яично-масляный с томатом-пюре*

**150 г. сливочного масла, 2–3 сырых желтка, 2–3 ст. ложки воды, 1.5 ст. ложки томата-пюре; соль, лимонный сок по вкусу.**

Приготовить яично-масляный соус (см. выше). Прокипятить томат-пюре и заправить соус. Этот соус подать к отварной и жареной рыбе.

### *Соус «хрен с уксусом»*

**100 г. корней хрена, 3/4 стакана 3%-ного уксуса, разведенного водой, соль, сахар по вкусу.**

Очищенные от кожицы и тщательно промытые корни хрена натереть на мелкой терке, заправить уксусом, солью, сахаром. Соус подают к холодным и горячим рыбным блюдам. Этот соус, заправленный натертой на мелкой терке отварной свеклой (1 шт.), можно подать к рыбному студню.

### *Маринад овощной с томатом-пюре*

**0.5 стакана 3%-ного уксуса, 0.5 стакана рыбного бульона, 100 г. моркови, 1–2 корня петрушки, 100 г. репчатого лука,**

**0.5 стакана томата-пюре, 5 горошин черного перца, 1 лавровый лист, 1 бутон гвоздики; соль, сахар и молотая корица по вкусу.**

Коренья петрушки, морковь и репчатый лук нашинковать и обжарить на растительном масле (5–7 мин). Добавить томат-пюре и обжаривать еще 7–10 мин. Влить рыбный бульон, добавить специи, уксус, соль, сахар и варить 15–20 мин. Охладить. Томат-пюре можно не добавлять или заменить его натертой на мелкой терке отварной свеклой (1 шт.). Соус используется для холодных блюд из отварной или жареной рыбы.

### *Майонез*

**250 г. растительного масла, 2 сырых желтка, 1 чайная ложка готовой горчицы, 50 г. 3%-ного уксуса; соль и сахар по вкусу.**

В сырые желтки добавить горчицу и соль, тщательно размешать. Не переставая мешать массу, добавить небольшими порциями растительное масло (по 0.5 чайной ложки). Когда все масло будет использовано, влить уксус и добавить сахар. Хорошо размешать. Соус подают к холодным и горячим блюдам, закускам из рыбы.

### *Майонез со сметаной*

**1 банка готового майонеза (200 г), 1 стакан сметаны; соль, сахар и молотый перец по вкусу.**

Сметану смешать с майонезом. Заправить солью, сахаром, молотым перцем. Соус использовать для холодных рыбных блюд и салатов.

### *Майонез с белым соусом*

**1 банка майонеза (200 г),** 100 г. **белого соуса.**

Белый соус охладить и смешать с майонезом. Соус подать к холодным рыбным блюдам.

### *Майонез с корнишонами или каперсами*

**1 банка майонеза (200 г), 0.5 ст. ложки соуса «Южный»,**

**80–100 г. корнишонов или каперсов.**

Мелко нарезать корнишоны или каперсы. В майонез добавить готовый соус «Южный», нарезанные корнишоны или каперсы. Перемешать. Соус можно подать к холодным и горячим рыбным блюдам.

### *Майонез с зеленью*

**1банка майонеза (200 г), по пол пучка зелени петрушки и укропа, 15 г. эстрагона; соль, сахар и готовая горчица по вкусу.**

Зелень петрушки, укропа, эстрагона тщательно промыть, опустить в кипящую воду и отварить на сильном огне. Откинуть на дуршлаг или сито, протереть и охладить. Соединить с майонезом, заправить солью, сахаром, горчицей. Соус подают к холодным и горячим рыбным блюдам.

### *Майонез с желе*

**2стакана рыбного бульона, 1 банка майонеза (200 г), 1 ст. ложка желатина.**

Размочить в 100 г. холодной воды желатин, заправить им горячий рыбный бульон, прогреть и процедить. Поставить на холод. В слегка застывший бульон добавить майонез и взбить веничком до образования пены. Охладить. Соус используется при изготовлении заливного из рыбы.

### *Соус горчичный*

**0.5 ст. ложки готовой горчицы, 1 ст. ложка муки, 1/4 стакана белого сухого виноградного вина, 1 стакан рыбного бульона, 2 сырых желтка, половинка очищенного от кожицы лимона; соль и сахар по вкусу.**

Сливочное масло, горчицу и пассерованную муку растереть, разбавить горячим рыбным бульоном, влить белое вино, добавить несколько ломтиков лимона, соль, сахар. Соус прокипятить, процедить, охладить до 70˚С и заправить, помешивая, сырыми желтками. Соус хорош к отварной осетровой рыбе, форели, линю, судаку.

### *Соус ореховый*

**20 шт. грецких орехов, 2 вареных желтка, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 чайная ложка готовой горчицы, 0.5 стакана уксуса, разведенного водой по вкусу, 1 ст. ложка молотых сухарей; сахар и соль по вкусу.**

Растереть вареные желтки с оливковым маслом. Истолочь в ступке ядра грецких орехов, добавив к ним горчицу и 1 ст. ложку воды. Смешать с растертыми желтками, заправить солью, сахаром, уксусом и молотыми сухарями. Соусом можно полить отварную или запеченную рыбу.

### *Соус со сметаной и оливковым маслом*

**2 ст. ложки оливкового масла, 1.5 стакана сметаны, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1 чайная ложка мелкой соли.**

Оливковое масло, горчицу и соль хорошо растереть. Продолжая растирать, добавлять понемногу сметану. Соус подать к отварной рыбе.

### *Соус грибной*

**4 сушеных гриба, 3 стакана воды, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны; соль по вкусу.**

Сварить 3 стакана грибного бульона, добавить в него нарезанный, пассерованный репчатый лук и процедить. Муку слегка поджарить на масле, разбавить грибным бульоном. Варить на слабом огне 30 мин. Вареные грибы нашинковать соломкой, добавить в соус. Заправить солью, сметаной. Соус рекомендуется к отварной рыбе.

### *Соус с оливками и маринованными грибами*

**3 стакана рыбного бульона, 1.5 ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, по** 100 г. **оливок и маринованных грибов, зелень петрушки и укропа; лимонный сок и соль по вкусу.**

Слегка обжарить на масле муку, развести процеженным бульоном, тщательно размешивая, чтобы не было комков. Проварить. Оливки очистить от косточек и измельчить, маринованные грибы нарезать тоненькими ломтиками, добавить все в соус и прогреть. Снять с огня, заправить солью, лимонным соком, измельченной зеленью петрушки и укропа. Соусом можно

залить жирную отварную рыбу.

### *Соус из панцирей раков*

**3 стакана рыбного бульона, панцири 20 раков, 1.5–2 ст. ложки сливочного масла, 0.5 стакана муки, 2–3 ст. ложки сметаны, зелень петрушки и укропа; соль, эстрагон по вкусу.**

Панцири вареных раков истолочь в ступке, обжарить на масле. Добавить пассерованную муку, хорошо размешать и развести рыбным бульоном. Прокипятить, процедить и заправить сметаной, солью и измельченной зеленью петрушки и укропа. Соус можно подать к отварной рыбе. Мякотью шейки и клешней раков украшают политую соусом рыбу.

### *Соус из сливок*

**1.5 стакана сливок, 1.5 ст. ложки сливочного масла, 1.5 ст. ложки муки, зелень укропа; соль, молотый перец, корица на кончике ножа.**

Масло растереть с пассерованной мукой, разбавить сливками так, чтобы не было комков. Прокипятить, процедить, заправить солью, молотым перцем, измельченной зеленью укропа, добавить корицу. Соусом можно залить отварную нежирную рыбу.

### *Соус из анчоусов*

**1 стакан сливок, 1.5 ст. ложки масла, 5 анчоусов, 1–2 головки репчатого лука, 0.5 стакана рыбного бульона, 2 сырых желтка; соль, специи по вкусу.**

Мелко нарезать репчатый лук и анчоусы. Разогреть сливочное масло, опустить в него измельченные лук и анчоусы, добавить сливки и бульон, проварить в течение 5–7 мин. Соус снять с огня, слегка охладить и добавить при постоянном помешивании сырые желтки. Соусом заливают отварную рыбу.

### *Соус холодный с анчоусами*

**4 вареных желтка, 2 ст. ложки растительного масла (лучше оливкового), 8 анчоусов, 3–4 ст. ложки 3%-ного уксуса; соль и сахар по вкусу.**

Вареные желтки вместе с анчоусами (можно использовать салаку пряного посола) истолочь в ступке, постепенно добавляя растительное масло. Заправить уксусом, солью, сахаром. Соус подают к заливным блюдам из рыбы.

### *Соус из желтков с хреном*

**5 желтков, 1.5 ст. ложки сахару, 1.5 ст. ложки растительного масла (лучше оливкового), 1 стакан тертого хрена; соль и 3%-ный уксус по вкусу.**

Растереть добела сырые желтки с сахаром в растительном масле. Натертый на мелкой терке хрен заправить уксусом и солью, соединить с растертыми желтками и перемешать. Соус можно подать к холодным и горячим рыбным блюдам.

### *Соус кисло-сладкий*

**8 стаканов рыбного бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, 1.5 ст. ложки муки, 0.5 стакана изюма, пол-лимона; зелень петрушки и укропа; сахар и соль по вкусу.**

Муку обжарить на масле до светло-коричневого цвета. Разбавить горячим рыбным бульоном. Проварить в течение 1 ч, процедить, заправить сахаром, солью и лимонным соком. Вскипятить, добавить тщательно промытый изюм без косточек, зелень, несколько тонких ломтиков лимона без зерен. Прогреть. Соус использовать для жареной рыбы.

### *Соус со свежими огурцами и зеленью*

**1 стакан 3%-ного уксуса, разведенного водой по вкусу, 2 чайные ложки готовой горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, 4 желтка и 1 яйцо, 2 свежих огурца, 50 г. зеленого лука; зелень петрушки, соль и сахар по вкусу.**

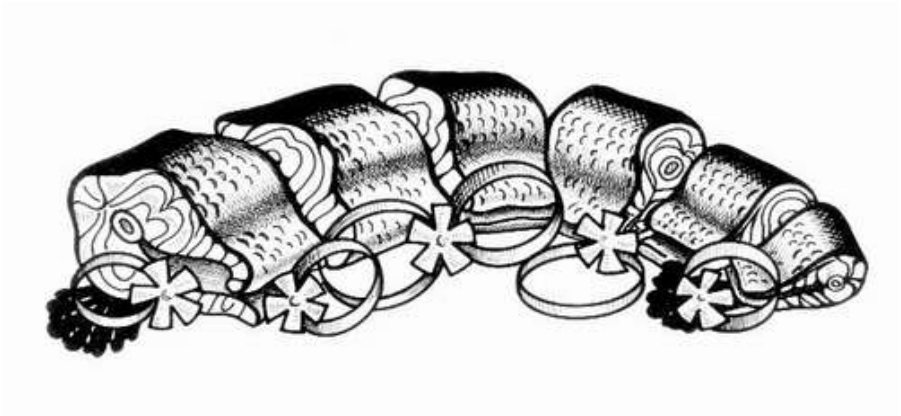
Яйцо сварить вкрутую. Желтки растереть с готовой горчицей, растительным маслом, солью, сахаром. Разбавить уксусом. Нарезать кусочками огурцы, нашинковать зеленый лук и зелень петрушки, изрубить крутое яйцо, смешать с соусом. Соус подавать к холодным блюдам из рыбы.

### *Зеленое масло*

**100 г. сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1/4 лимона.**

Очень тонко нашинковать зелень петрушки. Слегка размять сливочное масло, смешать с подготовленной зеленью, равномерно распределяя ее в масле, заправить лимонным соком. Оформить в виде колбочки. Хранить до использования в холодильнике. Рекомендуется к блюдам из панированной жареной рыбы. Перед подачей на стол на готовое блюдо выложить ломтики масла.

# Салаты и винегреты



## *Салат столичный*

**300–400 г. рыбы, 3–4 картофелины, 100 г. соленых или маринованных огурцов, 75 г. зеленого салата, 2 яйца, 1 банка майонеза (200 г); соль по вкусу.**

Отварить рыбу, картофель, яйца вкрутую. Хорошо промыть в холодной воде листики зеленого салата. Оставить немного рыбы, салата, 1/3 яйца для украшения. Нарезать тонкими ломтиками соленые или маринованные огурцы, картофель, рыбу, яйца. Листья зеленого салата нарезать крупно. Все осторожно перемешать, заправить солью и майонезом и выложить горкой в салатник, предварительно украшенный листиками зеленого салата. Украсить салат ломтиками рыбы, кружками крутых яиц. Чтобы салат был по вкусу более выразительным, кроме майонеза можно добавлять соус «Южный» (50 г). Салат рекомендуется готовить из осетровых рыб, трески, морского окуня.

## *Салат из рыбы с маринованным красным перцем*

**400 г. рыбы, 5 картофелин, 200 г. сладкого маринованного красного перца, 1 банка майонеза (200 г), 4 яйца; соль по вкусу, зелень сельдерея или петрушки.**

Отварить рыбу и нарезать кусками (не очень мелко). Вареный картофель и крутые яйца (ломтиками), красный маринованный перец (соломкой) перемешать с рыбой. Заправить солью и майонезом, осторожно перемешать и выложить горкой в

салатник. Украсить зеленью сельдерея или петрушки, полосками красного перца, ломтиками или кружочками яйца. Вместо маринованного красного перца можно использовать свежий, сладкий красный перец, который нужно испечь (без жира) в духовом шкафу, а затем очистить от кожицы. В этом случае в салат можно добавить по вкусу сахар и 2 чайные ложки лимонного сока. Для этого салата можно использовать треску, ставриду, пикшу, морского окуня, хека.

### *Салат отварной с маринованной рыбой*

**300 г. филе рыбы, 2–3 картофелины, 1–2 моркови, 150 г. соленых или маринованных огурцов, 150 г. консервированного зеленого горошка, 150 г. майонеза (3/4 банки), 1 ст. ложка соуса «Южный», 1 яйцо, зелень петрушки. Для маринада: 2 ст. ложки растительного масла, 40 г. зелени петрушки, 1 ст. ложка сахарного песку, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, перец черный горошком, лавровый лист, соль по вкусу.**

Варить рыбу в небольшом количестве воды, добавить перец, лавровый лист и соль после закипания. Рыбу охладить, вынуть из бульона и нарезать ломтиками. Залить смесью уксуса, растительного масла, сахара, соли с измельченной зеленью петрушки. Поставить на холод на 1 ч для маринования (рыба будет более сочной). Часть рыбы (кусочки покрупнее) отложить для украшения. Соленые и маринованные огурцы, отварные картофель и морковь нарезать тонкими ломтиками, заправить майонезом, добавив в него зеленый горошек, соус «Южный». Все хорошо перемешать и положить горкой в салатник. Салат украсить крупными кусочками маринованной рыбы, зеленью петрушки и нарезанным яйцом, сваренным вкрутую. Салат можно готовить из морского угря, камбалы, ставриды, бельдюги, сабли-рыбы, скумбрии.

### *Рыбный салат*

**600 г. рыбы мерланг, 0.5 стакана свежих или консервированных огурцов или яблок, нарезанных маленькими кубиками, 0.5 стакана, вареного или консервированного горошка, 2 нарезанные отварные моркови, 0.5 стакана консервированных грибов, 2 стакана нарезанного кубиками отварного картофеля 1 ст. ложка**

**измельченного укропа или зелени петрушки, 1 банка (200 г) майонеза, 100 г. сметаны, зеленый салат, 1 свежий помидор, 1 яйцо; соль по вкусу.**

Отварить рыбу, нарезать на мелкие кусочки. Все остальные продукты посолить, смешать с майонезом, к которому можно добавить сметану или взбитые сливки. Чтобы рыба не слишком искрошилась, рекомендуется смешивать ее с салатом в последнюю очередь. Салат выложить в салатник и украсить листьями салата, ломтиками помидора, свежего огурца или вареного яйца.

### *Рыбный салат с яблоками*

**800 г. филе рыбы, по 2 ст. ложки муки, сметаны, растительного масла, 2 головки репчатого лука, 4 яблока; зелень, соль, сахар, 3%-ный уксус, молотый перец по вкусу.**

Филе рыбы посолить, поперчить, обвалять в муке и жарить на растительном масле до готовности. Охладить, нарезать мелкими ломтиками, сбрызнуть уксусом и выдержать 20–30 минут на холоде. Добавить измельченный лук, яблоки, сметану, сахар, соль и перемешать. Салат уложить горкой в салатник и украсить зеленью. Салат рекомендуется готовить из трески, хека, аргентины.

### *Салат закусочный*

**300 г. филе рыбы, 50 г. репчатого лука, 100 г. сметаны, 1 лимон, зелень петрушки; сахар, соль и уксус по вкусу; мука для панировки и растительное масло.**

Филе запанировать в муке, обжарить в растительном масле, охладить, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть уксусом и оставить на 20–30 мин. Уксус можно заменить лимонным соком. Добавить измельченный репчатый лук, сметану, сахар, соль и перемешать. Салат выложить в салатник, украсить рубленой зеленью петрушки, веточками петрушки и ломтиками лимона. Салат рекомендуется готовить из трески, пикши, морского окуня.

### *Рыбный салат для праздничного стола*

**200 г. филе рыбы, 1 помидор, 1 свежий огурец, 3 картофелины, 75 г. зеленого салата, 75 г. корнишонов (или 1**

**соленый огурец), 0.5 банки майонеза (100 г), 1 ст. ложка 3%-ного уксуса; соль по вкусу.**

Сваренное охлажденное филе рыбы нарезать маленькими кубиками. Очищенный вареный картофель, свежий огурец, корнишоны, и помидоры нарезать ломтиками и сложить в миску, прибавить нарезанный зеленый салат. Перед подачей на стол посолить и смешать с майонезом и уксусом. Затем выложить горкой в салатник, поместив в центре горки красивые листики зеленого салата, а вокруг уложить кружки помидоров и огурцов. Салат готовят из осетрины, севрюги, судака, лососины. Его можно украсить икрой (паюсной, зернистой или кетовой), ломтиками семги, лососины, кеты и маслинами без косточек. Можно добавить репчатый и зеленый лук.

### *Салат картофельный из сабли-рыбы*

**300 г. рыбы, 5 картофелин, 3–4 стебля зеленого лука, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, молотый перец, соль по вкусу.**

Очищенную и вымытую рыбу отварить в подсоленной воде и остудить. Вареный картофель, отварную рыбу, репчатый лук мелко нарезать и перемешать. Заправить растительным маслом, уксусом, солью и молотым перцем. Выложить в салатник и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

### *Салат из трески, сайки, бельдюги, луфаря*

**500 грамм рыбы, 3 яйца, 2 головки репчатого лука, 50–60 грамм голландского сыра, 1 банка майонеза (200 г), 5–6 маслин, зелень укропа и петрушки, молотый перец, соль по вкусу.**

Очищенную и вымытую рыбу разделать на филе без кожи, отварить. Отварное филе, сваренные в крутую яйца, репчатый лук, порубить, добавить тертый на терке голландский сыр, заправить майонезом, перемешать. Добавить молотый перец, соль. Салат выложить в салатник, украсить зеленью укропа и петрушки, маслинами.

### *Салат из трески*

**600 г. рыбы, 2 картофелины, 1 морковь, 1 головка**

**репчатого лука, 3 ст. ложки зеленого горошка, 1 банка майонеза (200 г); соль по вкусу.**

Сварить рыбу в процеженном отваре из овощей и пряностей. Охладить, снять кожу, отделить мякоть от костей, нарезать маленькими кусочками, добавить 2 ст. ложки майонеза и перемешать (масса должна быть густой).

Отварить картофель и морковь, нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек, мелко нарезанный репчатый лук, посолить, заправить майонезом. Салат выложить на длинное плоское блюдо. Рыбную массу разделить ложкой на овальные порции крупнее яйца; залить слегка разжиженным майонезом и уложить на салат. Салат можно украсить зеленью петрушки, огурцом, дольками помидоров и майонезом.

### *Салат из трески с хреном*

**250 г. филе трески, 4–5 картофелин, 2 свежих огурца, 100 г. хрена, 100 г. майонеза (0.5 банки), 2 чайные ложки 3%-ного уксуса, 50 г. зеленого лука, зелень петрушки; соль по вкусу.**

Филе трески сварить, охладить, нарезать кусочками. Очищенный вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками. Натереть хрен, добавить майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, картофелем, огурцами и переложить в салатник. Салат украсить кусочкам огурца, мелко нарезанным зеленым луком, тертым хреном и зеленью петрушки.

### *Салат из трески с майонезом*

**200 г. филе трески, 50 г. зелени сельдерея, 1 яблоко, 1 пучок редиски, 1 свежий огурец, 100 г. зеленого салата, 100 г. майонеза (0.5 банки), 1 ст. ложка уксуса; соль по вкусу.**

Зелень сельдерея, редиску, огурец и яблоко нарезать соломкой 3–4 см, сложить в миску и поставить на холод. Филе рыбы сварить, охладить, нарезать на куски по числу порций, сложить в салатник, сбрызнуть уксусом и поставить на холод. Овощи слегка посолить, смешать с 2–3 ст. ложками майонеза и уложить на листики салата, обсушенного на салфетке. Поверх овощей положить куски рыбы и залить оставшимся майонезом.

### *Салат домашний*

**250г филе морской рыбы, 50 г. майонеза (1/4 банки), 50 г. сметаны, 1 яйцо, 25 г. зелени петрушки, 1 лимон; перец, соль по вкусу.**

Филе рыбы отварить, охладить, нарезать тонкими ломтиками, а крутое яйцо – кубиками, сложить в салатник. Добавить соль, перец (при желании немного сахарного песку или пудры) по вкусу, перемешать, залить майонезом, смешанным со сметаной. Сверху посыпать рубленой зеленью петрушки. Украсить веточками петрушки и ломтиками лимона. Салат рекомендуется готовить из трески, пикши, сайры, хека.

### *Салат из трески или морского окуня горячего копчения*

**400 г. рыбы, 1 яблоко, 2 свежих огурца, 1 свежий помидор, 6–7 стеблей зеленого, лука, 50 г. зеленого салата, 3 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, зелень петрушки; соль, молотый перец, уксус по вкусу.**

Огурцы, яблоки без кожицы нарезать мелкими кубиками. Очищенную рыбу нарезать крупными кубиками, зеленый лук нашинковать. Смешать, посолить, поперчить, заправить уксусом, растительным маслом и мелко нарезанной зеленью петрушки. Выдержать 30–40 мин на холоде. Выложить на блюдо, украсить кружочками свежих помидоров, крутых яиц и листиками салата. Зеленый лук можно заменить нашинкованным репчатым луком.

### *Салат из соленой трески*

**150 г. рыбы, 5 картофелин, 2 головки репчатого лука, по 1.5 ложки уксуса и растительного масла, 1 яйцо; перец и зелень петрушки по вкусу.**

Замочить на 12 ч соленую треску в холодной воде. Отварить ее в небольшом количестве воды, добавив в отвар перец. Готовую рыбу остудить, не вынимая из отвара. Отварить картофель и нарезать кружочками. Нашинковать репчатый лук. Добавить нарезанную мелкими кусочками рыбу, заправить растительным маслом и уксусом. Украсить салат зеленью петрушки и дольками крутого яйца. Можно добавить 1 чайную ложку готовой горчицы.

### *Салат из копченой рыбы*

**500–600 г. копченой рыбы, 6–8 картофелин, 3 ст. ложки**

**рубленого укропа, зеленый (или репчатый) лук, 250 г. редиса, свежие либо маринованные огурцы (или 2–3 яблока), 2 яйца, 200 г сметаны (или майонеза, смешанного со сметаной); соль по вкусу.**

Очищенную рыбу нарезать кусочками. Отварить картофель. Редис, огурцы (или яблоки), картофель нарезать кубиками, перемешать с рыбой, посолить. Выложить в салатник и полить сметаной. Сверху украсить ломтиками вареных яиц, посыпать рубленым луком. Салат рекомендуется делать из трески, палтуса, морского окуня.

### *Салат зеленый с копченой сардиной*

**2 сардины горячего копчения, 200 г. зеленого салата, 3 свежих огурца, 3–4 стебля зеленого лука, 4 ст. ложки майонеза, 2 чайные ложки нарезанной зелени петрушки или укропа.**

Крупные листики салата нарезать на 2–3 части, мелкие оставить целиком. Огурцы нарезать кружочками, зеленый лук – кусочками длиной 1.5–2 см. Смешать, заправить майонезом. Положить в салат кусочки мякоти сардины, осторожно перемешать, выложить в салатник горкой, украсить ломтиками сардины, огурцами, листиками салата и посыпать зеленью петрушки или укропа.

### *Салат из консервированного тунца*

**1 банка (250г) консервированного тунца, 1 ст. ложка желатина, 3/4 куриного или мясного бульона, 3 ст. ложки майонеза, 2 яйца, 2 ст. ложки нарезанных маслин, 2 ст. ложки сельдерея, 2–3 ст. ложки зеленого горошка, 3–4 веточки зелени петрушки или сельдерея, 2–3 маслины, 2 дольки помидора.**

Мясо тунца вынуть из банки и осторожно разобрать на дольки. Замочить желатин в 1/4 стакана холодной воды на 5 мин. Добавить растворенный желатин в бульон и охладить. В этот раствор положить майонез, яйца, маслины, сельдерей, зеленый горошек и рыбу. Поместить салат в форму и хорошо охладить, затем выложить на блюдо с зеленью, украсив маслинами и дольками помидоров.

### *Салат-суфле из тунца*

**1 банка (250 г) консервированного тунца, 5 г. желатина, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 1/4 стакана майонеза, 150 г. нарезанного сельдерея, петрушки, 2–3 листа салата; зеленый лук, соль, молотый перец по вкусу.**

Вынуть из банки мясо тунца и растереть. Желатин растворить в 1/4 стакана горячей воды, добавив 1/4 стакана холодной воды, уксус, соль, перец, майонез. Хорошо перемешать и охладить, пока масса не загустеет. Положить в эту массу нарезанные лук, сельдерей, петрушку и растертое мясо тунца. Выложить на блюдо, посыпать зеленью и подать с майонезом. Вместо консервированного тунца можно использовать другие рыбные консервы.

### *Салат из консервированной скумбрии*

**200 г. консервированной скумбрии, по 2 ст. ложки сметаны и майонеза, 1 яйцо, зелень петрушки; молотый перец, соль по вкусу.**

Консервированную рыбу выложить из банки и нарезать мелкими кусочками, а сваренное вкрутую яйцо – кубиками. Сложить все в посуду, добавить молотый перец, соль, перемешать, посыпать измельченной зеленью петрушки, полить майонезом и сметаной. Салат украсить рубленой зеленью и веточками петрушки, кружочками или ломтиками яйца.

### *Салат с консервированной рыбой в томате и рисом*

**1 банка (200 г) рыбы в томате, 40 г. риса, 200 г. майонеза, 50–80 г. соленых огурцов; перец красный молотый, соль по вкусу.**

Отварить рис в 0,25 л подсоленной воды. Рыбу выложить из банки и дать стечь соусу. Соус мешать с майонезом, нарезанными кубиками солеными огурцами, молотым перцем и солью. Добавить охлажденный рис, рыбу и все перемешать.

### *Салат из печени трески*

**1 банка (200 г) печени трески, 8 зубчиков чеснока, 4 ст. ложки тертого голландского сыра, 2 ложки измельченной петрушки; молотый перец, соль по вкусу.**

Печень трески мелко порубить и соединить с тертым сыром.

Оставшийся в банке жир заправить мелко нарубленным чесноком и зеленью петрушки. Приготовленной смесью залить печень трески, перемешать. Салат украсить зеленью.

### *Салат из печени трески и помидоров*

**1 банка (200 г) печени трески, 200 г. помидоров, 4 свежих огурца, 4 ст. ложки нарезанного зеленого лука, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.**

Печень трески, помидоры и огурцы нарезать ломтиками, добавить мелко нарезанный зеленый лук, соль, перец, заправить тресковым жиром, выложить в салатник и украсить зеленью петрушки.

### *Салат из креветок*

**400 г. креветок, 1–2 соленых или свежих огурца, 5–6 картофелин, 4–5 ст. ложек зеленого горошка, 1–2 моркови, 50 г. зеленого салата, 0.5 банки майонеза (100 г) или 100–150 г. сметаны, 1 яйцо; соль по вкусу.**

Креветок отварить в подсоленной воде, очистить от панциря, разделить на волокна и охладить. Вареные картофель и морковь нарезать тонкими ломтиками. Огурцы разрезать на тонкие ломтики. Подготовленные овощи перемешать, добавить зеленый горошек, майонез. Вместо майонеза можно использовать сметану. Уложить горкой в салатник, сверху поместить мясо креветок, украсить кружочками вареного яйца и листьями зеленого салата.

### *Салат рисовый с пастой «Океан»*

**150 г. пасты «Океан», 160 г. риса, 80 г. зеленого горошка, 1 яйцо, 100 г. майонеза, зелень петрушки или укропа; соль по вкусу.**

Отварить рассыпчатый рис, охладить. Размороженную пасту «Океан» соединить с рисом, зеленым горошком и рубленым вареным яйцом. Массу заправить майонезом, добавить соль и переме-шать. Добавить измельченную зелень петрушки или укропа.

### *Винегрет с хамсой*

**300 г. соленой хамсы, 3 картофелины, 1 свекла, 2 моркови, 2 ст. ложки квашеной капусты, 1 соленый огурец, 1 головка репчатого или 50 г. зеленого лука, 2–3 ст. ложки растительного масла.**

Нарезать огурцы, зеленый или репчатый лук, отваренные картофель и свеклу. Морковь потушить с маслом и небольшим количеством воды. Все продукты смешать с квашеной капустой и предварительно разделанной и нарезанной хамсой. Положить в салатник и заправить растительным маслом. Винегрет можно готовить с соленой или маринованной килькой.

### *Салат из белокочанной капусты с пастой «Океан»*

**200 г. капусты, по 2 свежих помидора и огурца, 50 г. пасты «Океан», 100 г. сметаны; соль по вкусу.**

Мелко нарезать капусту и слегка растереть ее с солью. Огурцы и помидоры нарезать на дольки и смешать с капустой. Размороженную пасту «Океан» перемешать со сметаной. Соединить с подготовленными свежими овощами, посолить и вновь перемешать. Сметану можно заменить майонезом.

### *Салат «Оливье»*

**200 г. лангустов, 1 яйцо, 2 картофелины, 0.5 стакана зеленого горошка, 0.5 банки майонеза (100 г); соль, лимонный сок по вкусу.**

Кусочки вареных лангустов смешать с нарубленным крутым яйцом, небольшими кусочками вареного картофеля и зеленым горошком. Посолить, добавить лимонный сок, залить майонезом и хорошо перемешать.

### *Салат с кальмарами*

**150–200 г. филе кальмара или банка консервов «Кальмар натуральный», 3–4 картофелины, 100 г. зеленого горошка, 1–2 соленых или свежих огурца, 2–3 моркови, 1 яйцо, 100 г. майонеза, зелень петрушки или укропа; соль, молотый перец по вкусу.**

Филе кальмара отварить в подсоленной воде при слабом кипении в течение 3–5 мин, охладить и нарезать соломкой. Добавить ломтики отварного картофеля и моркови, зеленый

горошек и огурцы посыпать солью, перцем и хорошо перемешать. Заправить майонезом, украсить дольками вареного яйца, посыпать измельченной зеленью.

### *Салат «островной»*

**500 г. морской капусты, 150 г. филе кальмара, 0.5 моркови, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла. Для маринада: 2 чайные ложки уксусной эссенции, 4–5 стаканов воды, 1 чайная ложка сахарного песку, 1 ст. ложка соли, молотый перец, гвоздика, лавровый лист.**

Консервированную морскую капусту используют без предварительной обработки. Мороженую морскую капусту разморозить в холодной воде, промыть, нарезать. Залить холодной водой, довести до кипения и варить 15–20 минут. Отвар слить и капусту вновь залить теплой водой, после закипания снова слить отвар. Затем еще раз сварить капусту в воде в течение 15–20 минут. В горячую воду добавить сахарный песок, соль, гвоздику, лавровый лист, молотый перец и варить 5 минут; полученный раствор слить, охладить, добавить уксусную эссенцию. Отваренную капусту охладить и добавить приготовленный маринад.

Мариновать капусту вместе с кальмарами в течение 8–10 часов. Для этого филе кальмара разморозить, удалить поверхностную пленку и варить в подсоленной воде в течение 15–20 минут. Охладить и нарезать. В салат добавить тертую сырую морковь и нарезанный репчатый лук, перемешать. Перед употреблением в салат добавить растительное масло.

### *Салат картофельный с кальмарами*

**140 г. кальмаров, 3 картофелины, 1 соленый огурец, 40 г. зеленого горошка; молотый перец, соль по вкусу.**

Кальмаров отварить, удалить поверхностную пленку. Охладить и нарезать поперек волокон соломкой. Вареный картофель нарезать ломтиками, огурец – кубиками. Подготовленные овощи смешать с кусочками кальмаров, зеленым горошком, солью и перцем, можно заправить майонезом или сметаной и украсить зеленью.

### *Салат из кальмаров и яблок*

**700 г. кальмаров, 2 яблока, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки зеленого горошка, 0.5 банки майонеза (100 г); соль по вкусу.**

Кальмаров почистить, промыть, отварить (в течение 5 мин) и мелко нашинковать. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать пластинками, яйцо нашинковать. Соединить все с консервированным зеленым горошком и заправить майонезом. Уложить горкой в салатник, сверху украсить кусочками кальмаров и дольками яблок.

### *Картофельно-овощной салат с отварными кальмарами*

**500 г. филе кальмара, 1 яйцо, 200–300 г. картофеля, 200 г. моркови, 1 стакан консервированного или вареного горошка, 1 свежий или маринованный огурец или 1–2 яблока, зеленый или репчатый лук, банка майонеза (200 г) или 200 г. сметаны, укроп; соль, молотый перец по вкусу.**

Кальмаров отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать мелкими кубиками. Нарубить вареное яйцо. Отварной картофель и огурец или яблоко нарезать мелкими кубиками. Все смешать, заправить майонезом (или сметаной), зеленым горошком с солью, перцем и зеленью.

### *Салат из консервированного кальмара со свежей капустой*

**1 банка (200 г) консервированного кальмара, 100 г. белокочанной капусты, 5 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка соли, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка сахара, 2 веточки сельдерея.**

Тонко нашинковать свежую белокочанную капусту и слегка перетереть ее с солью. Кальмара нарезать соломкой. Продукты смешать, добавив сахар, лимонный сок, растительное масло. Выложить салат горкой, украсить зелеными веточками сельдерея.

### *Салат из консервированного кальмара с яйцом*

**1 банка (200 г) консервированного кальмара, 3 яйца, 200 г. отварного картофеля, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 2–3 листа салата, соль, молотый перец по вкусу.**

Яйца отварить. Лук мелко нашинковать и обжарить в растительном масле. Нарезать брусочками вареный картофель и

кальмара, а белок сваренного вкрутую яйца – ломтиками. Все компоненты перемешать, добавив соль и перец.

Блюдо украсить половинками желтков яиц и листьями салата.

### *Винегрет с кальмарами*

**400 г. кальмаров, 1 свекла, 1 морковь, 2–3 картофелины, 10–15 стеблей зеленого лука, 1 головка репчатого лука, 1 соленый огурец, 3/4 стакана квашеной капусты, зелень укропа и петрушки. Для заправки: 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки 3%-ного уксуса, молотый перец, сахар, соль по вкусу.**

Сваренные и очищенные от кожицы свеклу, морковь, картофель, а также соленые огурцы нарезать ломтиками, репчатый лук – кольцами, а зеленый лук – кусочками. Квашеную капусту отжать от рассола. Кальмаров почистить, помыть, отварить в подсоленной воде и нашинковать. Подготовленные овощи соединить с нашинкованными кальмарами. Соль, сахар и перец соединить с уксусом, влить растительное масло и хорошо перемешать. Заправить салат майонезом, перемешать и выложить в салатник. Украсить морковью, свеклой, огурцами, зеленью петрушки и укропа.

### *Салат овощной с морским гребешком*

**200 г. морского гребешка, 3–4 картофелины, 100 г. зеленого горошка, 1–2 соленых или свежих огурца, 1–2 моркови, 1 яйцо, 100 г. майонеза, зелень петрушки или укропа, 2–3 горошины душистого перца, соль, молотый перец по вкусу.**

Мясо морского гребешка положить в кипящую подсоленную воду, добавить перец, морковь, зелень петрушки или сельдерея и варить 10 минут. Охладить, нарезать тонкими ломтиками и разделить на небольшие волокна. Вареные картофель и морковь, очищенные огурцы нарезать ломтиками. Добавить зеленый горошек, соль, молотый перец и перемешать. Салат заправить майонезом, уложить горкой в салатник, украсить ломтиками вареного яйца, посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

### *Салат из морского гребешка*

**200 г. морского гребешка, 2–3 свежих помидора, 1–2 свежих огурца 50–100 г. зеленого или репчатого лука, 100 г. сметаны или салат-заправка. Для салатной заправки: 1–2 ст. ложки растительного масла, 1/4 стакана 3%-ного уксуса, 1 чайная ложка сахара, зелень укропа и петрушки; соль, молотый перец по вкусу.**

Мясо морского гребешка отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать ломтиками. Овощи и зелень промыть. Если кожа у огурцов грубая, ее необходимо срезать. Помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками, а зелень укропа и петрушки нашинковать. В салатник уложить в виде горки, нарезанные помидоры и огурцы, по возможности чередуя их, посыпать солью и перцем. Сверху расположить ломтики морского гребешка. Для приготовления салатной заправки смешать все компоненты. Готовое блюдо полить сметаной или салатной заправкой. Вокруг горки салата положить мелко нарезанный лук, посыпать нашинкованной зеленью. Вместо зеленого лука можно использовать репчатый, нарезанный кольцами.

## *Салат картофельный с морским гребешком*

**200 г. морского гребешка, 4–5 картофелин, 1 морковь, 2–3 соленых огурца, 50–100 г. зеленого или репчатого лука, 100 г. сметаны или майонеза, 2–3 горошины душистого перца, зелень и корни сельдерея и петрушки; соль по вкусу.**

Мясо морского гребешка положить в кипящую соленую воду, добавить морковь, перец, коренья, варить 10 минут. К отварному картофелю, нарезанному мелкими ломтиками, добавить нашинкованный лук, кусочки соленого огурца. Вареное, охлажденное мясо морского гребешка разобрать на небольшие волокна, соединить с картофелем, посыпать солью, перцем и перемешать. Заправить сметаной или майонезом. Посыпать зеленью.

## *Салат из морского гребешка с маринованным красным перцем*

**400 г. морского гребешка, 200 г. маринованного сладкого красного перца, 4 яйца, 100 г. майонеза; соль по вкусу.**

Мясо морского гребешка отварить в кипящей подсоленной воде (приблизительно 30–35 минут). Вынуть из отвара, нарезать кусочками, залить маринадом, в котором находился красный перец, и дать постоять 30 минут. Маринованный красный перец

нарезать соломкой, вареные яйца – ломтиками. Смешать с вынутым из маринада морским гребешком, заправить майонезом. Выложить горкой в салатник, украшенный листиками салата. Сверху одну половину салата, украсить рубленым белком, другую – желтком.

### *Салат из морского гребешка и овощей*

**200 г. морского гребешка, 2–3 моркови, 1–2 репы, 100 г. белокочанной капусты, 50–100 г. зеленого лука, 1–2 яблока, 100 г. зеленого горошка, 0.5 лимона, 100 г. сметаны или майонеза; соль по вкусу.**

Вареное, охлажденное мясо морского гребешка разобрать на волокна и мелко нарезать. Морковь, репу, яблоки промыть, очистить и натереть на крупной терке. Белокочанную капусту промыть и нашинковать. Подготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, нашинкованный зеленый лук, соль и еще раз перемешать. Заправить сметаной или майонезом. Добавить лимонный сок и немного мелко нарезанной цедры лимона.

### *Сборный салат*

**400 г. морского гребешка, кальмаров и трепангов, 50 г. креветок, 1–2 свежих помидора, 1–2 свежих огурца, 3 ст. ложки маринованных грибов, 3 ст. ложки майонеза; соль, молотый перец по вкусу.**

Сваренных в подсоленной воде кальмаров, морского гребешка, трепангов нарезать соломкой, огурцы и маринованные грибы – кубиками. Заправить перцем и майонезом. Выложить горкой в салатник, украсить дольками свежих помидоров, маслинами, креветками. Сверху посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

### *Салат из соленых огурцов с мидиями*

**200 г. вареных мидий, 5–6 соленых огурцов, 2–3 головки репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, лавровый лист; сахар, молотый перец, перец горошком, соль по вкусу.**

Мидий припустить в посуде с закрытой крышкой в небольшом количестве воды или молока с добавлением репчатого

лука, душистого перца горошком и лаврового листа в течение 15–20 минут. Охладить, нарезать. Огурцы вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками, репчатый лук очистить, промыть, мелко нарезать. Подготовленные овощи соединить, заправить растительным маслом, солью, сахаром, молотым перцем, добавить мидии и перемешать.

### *Салат овощной с мидиями*

**200 г. вареных мидий, 3 картофелины, 2 яйца, 100 г. зеленого горошка 1–2 соленых огурца или 100 г. квашеной капусты, 1 стакан воды или молока, 100 г. майонеза, 2–3 горошины душистого перца, 1 лавровый лист; лук зеленый или зелень петрушки, соль, молотый перец по вкусу.**

Мидий отварить в небольшом количестве воды или молока с добавлением душистого перца горошком и лаврового листа в течение 15–20 минут, затем охладить и нарезать. Картофель очистить, промыть, отварить и нарезать ломтиками. Соленые огурцы промыть и мелко нарезать. Морковь очистить, отварить, мелко нарезать. Яйца отварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками. Подготовленные компоненты соединить, добавить зеленый горошек, посолить, добавить по вкусу молотый перец, яйца, заправить майонезом и перемешать. Салат украсить яйцами и посыпать рубленой зеленью петрушки.

### *Салат из морской капусты витаминный*

**150 г. маринованной морской капусты, 1–2 соленых или свежих огурца, 2–3 моркови, 1–2 яблока, 1 яйцо, 3–4 ст. ложки сметаны, зелень петрушки; соль по вкусу.**

Очищенную и промытую морковь натереть на крупной терке. Огурцы и яблоки промыть и нарезать тонкими ломтиками, заправить солью, сметаной, перемешать с морской капустой. Салат уложить горкой в салатник, украсить ломтиками вареного яйца, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

### *Салат из морской капусты с маринованным луком*

**800 г. маринованной морской капусты, 100 г. репчатого лука, 100 г. подсолнечного масла; соль, молотый перец по вкусу. Для уксусно-солевого раствора: 1 л воды, 25 г. 80%-**

**ного уксуса, 40 г. соли.**

Смешать компоненты уксусно-солевого раствора. Очищенный, нарезанный лук залить уксусно-солевым раствором в соотношении 1:1 и выдержать 6–8 часов. Маринованные морскую капусту и лук перемешать и добавить растительное масло.

### *Салат из морской капусты с кальмарами*

**650 г. маринованной морской капусты, 150 г. филе кальмара, 80 г. подсолнечного масла.**

Очищенное от пленки, промытое филе кальмара варить в кипящем солевом растворе 2–3 минуты. Нарезать «лапшой», опустить в уксусно-солевой раствор (см. выше) на 30–40 минут. Очищенные и промытые лук, морковь нарезать соломкой, ошпарить кипятком и поместить в уксусно-солевой раствор на 6–8 часов. Маринованную капусту, кальмаров, лук, морковь перемешать, добавить молотый перец по вкусу.

### *Сельдь под «шубой»*

**1–2 соленые сельди, 2 свеклы, 4–5 яиц, 1–2 головки репчатого лука, 3 моркови, лимон, 6–8 картофелин.**

Овощи и яйца отварить, почистить, дать остыть и мелко натереть на терке или комбайне (отдельно друг от друга). Лук и яйца можно перемешать. Рыбу разделать и мелко порубить, залить ее соком выжатого лимона и дать постоять минут 20–30.

Теперь приступим к основному процессу. Берем глубокую посуду и начинаем выкладывать приготовленные компоненты слоями. На дно кладем картофель, затем морковь, затем яйца с луком, для любителя следующий слой – мелко нарезанные яблоки, потом следует слой из «виновницы» торжества, то есть сельди и последний слой – свекла. Обязательно промазать все слои майонезом. При подаче на стол сверху блюдо украсить зеленью, кусочками вареного яйца или болгарским перцем.

### *Салат «праздничный»*

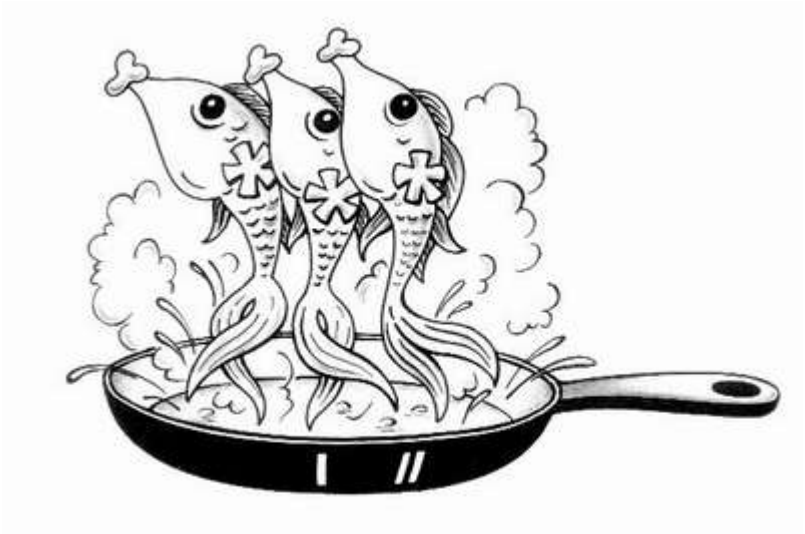
**300 г. креветок, 300–400 г. кальмаров, 100 г. крабовых палочек, 2 яйца, 1 болгарский перец, 50–100 г. сыра, 1 банка консервированной кукурузы.**

Отвариваем креветки, обжариваем кальмаров. Даем им

остыть, креветки очищаем. Креветки и кальмаров мелко порезать. Добавить натертый на мелкой терке сыр и кукурузу.

Заправить салат майонезом. Украсить дольками лимона и яблок.

# Вторые блюда



## Пресноводные рыбы

### Щука

#### *Щука, сваренная кольцом*

**1 кг рыбы, 0,5 белого вина, 3 головки репчатого лука, по 1 корню петрушки, сельдерея и лука порея, 3 лавровых листа, душистый перец 12 горошин, 2 соленых огурца, соль.**

Щуку очистить, выпотрошить, тщательно промыть. Свернуть ее кольцом так, чтобы в пасть входил хвост, закрепить деревянной лучиной. Натереть солью. Положить в кастрюлю, влить белое сухое вино, добавить перец, лавровый лист, репчатый лук, нарезанные ломтиками соленые огурцы, корни петрушки, сельдерея.

Поставить на сильный огонь, через 7–10 минут убавить огонь и варить рыбу до готовности. Рыбу выложить на блюдо и полить отваром. Отдельно подать соус «Хрен с уксусом». Вместо вина щуку можно залить процеженным огуречным рассолом.

#### *Щука, тушенная с шампиньонами*

**1 кг рыбы, 10–12 шампиньонов или белых грибов, 2 головки репчатого лука, 2 корочки цедры лимона, 2,5 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана сухого виноградного вина, 1 ст. ложки муки, 2 желтка, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.**

Очищенные, тщательно промытые шампиньоны нарезать тоненькими ломтиками. Мелко нашинковать репчатый лук. Сложить грибы и лук в сотейник и слегка обжарить. Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками и сложить в ту же посуду. Посыпать измельченной зеленью петрушки и мелко натертой цедрой лимона. Влить сухое виноградное вино. Тушить, закрыв посуду крышкой, на слабом огне. За 5–7 минут до окончания тушения добавить растертую с маслом и разбавленную водой муку. Готовую рыбу выложить на блюдо. В оставшийся в сотейнике соус, энергично помешивая, влить сырые желтки. Залить этим соусом рыбу. На гарнир можно подать отварной картофель или зеленый салат.

## *Щука под сметанным соусом*

**600 г. филе щуки, 30 г. муки, 50 г. растительного масла, 1 яйцо, 40 г. сыра, 700 г. картофеля, 400 г. соуса, зелень, перец, соль.**

Подготовленные куски рыбы посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. На сковороду налить немного сметанного соуса, положить рыбу, разместить вареный картофель, ломтики вареного яйца, залить все соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

## *Щука по-испански*

**4 маленькие щучки, 200 г. сливочного масла, 70 г. репчатого лука, 100 г. белого вина, 1 яйцо, лимонный сок, соль, перец.**

Щук очистить, выпотрошить и промыть. Смазать противень сливочным маслом, положить на него щук, покрыть кружочками лука, полить белым вином, посолить, поперчить, положить лавровый лист. Запекать в духовке 40 минут. Подавать на блюде, полив лимонным соком и яичным желтком.

## *Щука в белом соусе*

**700 г. рыбы, 40 г. муки, 100 г. растительного масла, 300 г. лука, 600 г. гарнира, 500 г. соуса, зелень, соль, перец.**

Картофель нарезать кусочками и поджарить. На растительном масле и рыбном бульоне приготовить жидкий белый соус. Щуку разделать на филе, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, запанировать в муке и поджарить на растительном масле. Поджаренную рыбу уложить в сотейник, закрыть кружочками картофеля, залить белым соусом, поставить на плиту и дать прокипеть. При подаче на стол на рыбу положить репчатый лук, жаренный во фритюре и посыпать зеленью.

### *Щука, запеченная в сметане*

**1 щука, 1,5–2 ст. ложки сливочного масла, 800 г. сметаны, 1 лимон, щепотка мускатного ореха, перец, соль по вкусу.**

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, натереть солью и перцем, обмазать маслом и целиком уложить на сковороду. Поставить рыбу в духовку и слегка подрумянить. Затем залить сметаной, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 30 минут. По желанию за 3 минуты до готовности можно добавить тертый сыр. Готовую рыбу уложить на блюдо, полить лимонным соком и сметаной, посыпать тертым мускатным орехом.

### *Щука по-английски*

**600 г. филе щуки, 50 г. сливочного масла, 0,5 ст. ложки муки, 40 г. молотых сухарей, перец, соль, пучок зелени.**

Щуку разделать на филе без кожи и костей, нарезать на куски, посолить, поперчить, обвалять в муке, сбрызнуть сливочным маслом и запанировать в сухарях. Противень смазать маслом, уложить куски рыбы и запечь в духовке. Перед подачей на стол, посыпать зеленью.

### *Щука, запеченная с апельсиновым соком*

**1 кг щуки, 150 г. белого вина, 50 г. сливочного масла, 60 г. растительного масла, 1 апельсин, 15 г. муки, лавровый лист, пучок укропа или петрушки, гвоздика, тмин, соль, перец.**

Филе щуки разрезать на порционные куски, положить в

глубокую посуду, добавить гвоздику, лавровый лист, тмин, зелень, соль, перец по вкусу, влить сливочное масло и мариновать рыбу сутки. Затем переложить щуку на противень, смазанный маслом, залить белым вином и апельсиновым соком и поставить в духовку. Когда рыба будет готова, жидкость слить и приготовить на ней соус, добавив масло и муку. Щуку подать на блюде, украсив ломтиками апельсина и веточками зелени.

### *Щука по-немецки*

**1 щука, 150–200 г. сливочного масла, 200 г. сметаны, петрушка, соль, перец.**

Щуку очистить, промыть, удалить внутренности, заполнить сливочным маслом, смешанным с мелко нарезанной петрушкой, положить рыбу на противень, посолить, поперчить, добавить маленькие кусочки масла и поставить в нагретый духовой шкаф.

Подавать на стол, посыпав мелко нарезанной петрушкой. Гарнир – отварной картофель или пюре.

### *Щука, жаренная с орехами*

**800–1000 г. филе щуки, 50–70 г. сливочного масла, 400 г. сливок, 20 шт. ядер грецкого ореха, сок 1 лимона, мука, соль, перец.**

Подготовленное филе щуки промыть, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на сковороде в смеси сливочного и растительного масла. Рыбу выложить на блюдо. В чистую сковороду влить сливки, вскипятить и уварить на треть, положить орехи, полить лимонным соком, добавить соль и перец. Вылить соус на блюдо, сверху уложить кусочки рыбы и посыпать зеленью.

### *Щука, запеченная с лимоном*

**600 г. рыбы, 0,5 стакана молотых сухарей, пол-лимона, 1,5 ст. ложки растительного масла, мускатный орех на кончике ножа, лавровый лист, соль, перец по вкусу.**

Щуку разделать на филе и нарезать порционными кусками. Смазать сотейник маслом, выложить слой рыбы, посолить, поперчить, посыпать мускатным орехом, покрыть рыбу кружочками лимона, посыпать молотыми сухарями, влить немного рыбного бульона, положить кусочек сливочного масла и

запечь в духовке.

### *Щука тушеная по-венгерски*

**600 г. рыбы, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 1,5 столовые ложки растительного масла, 1 стакан белого вина, 25 г. сметаны, лавровый лист, 2 бутона гвоздики, 0,5 чайной ложки красного молотого перца, соль.**

Подготовленную щуку нарезать на куски. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить в масле, добавив красный перец. Развести стаканом воды и вина (1:1), посолить, положить лавровый лист, гвоздику и переложить в этот соус рыбу. Тушить до готовности. Затем рыбу вынуть, уложить на блюдо, а в соус добавить сметану и взбитое яйцо. Готовым соусом полить рыбу.

### *Щука, тушенная в белом вине*

**1 кг рыбы, 100–150 г. сметаны, 100 г. сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 1 стакан белого вина, 1стакан воды, 50 г. муки, 100 г. грибов, соль, перец.**

Щуку очистить, промыть, удалить внутренности и нарезать порционными кусками. Подготовленную рыбу обжарить в сливочном масле, затем посыпать мукой, залить водой и вином, добавить лук, грибы, посолить, поперчить и варить до готовности. В последний момент добавить сметану.

### *Щука паровая*

**1 кг щуки, 500 г. рыбного бульона, 300 г. свежих грибов, 1 головка репчатого лука, 100 г. белого соуса, перец, соль, лимон.**

Разделать щуку на филе, посолить, посыпать перцем, уложить в сотейник, добавить нарезанный ломтиками репчатый лук, залить бульоном и припускать на слабом огне. Рыбу выложить на блюдо, украсить вареными грибами и крабами. Бульон уварить наполовину, добавить белый соус, сливочное масло и лимонный сок. Полить рыбу полученным соусом.

### *Пудинг из филе щуки*

**600 г. рыбы, 300 г. молочного соуса, 1 яйцо, 40 г. мяса крабов, 400 г. соуса «Белое вино», 100 г. грибов.**

Филе щуки без кожи и костей пропустить через мясорубку 3–4 раза. Приготовленный молочный соус смешать с рыбой, добавить сырые яичные желтки, посолить, поперчить, ввести белки и перемешать. Выложить массу в форму, поставить в посуду с горячей водой и варить на плите при слабом кипении. Пудинг гарнировать вареными грибами и крабами, полить соусом «Белое вино».

### *Щука в томатном соусе*

**400 г. рыбы, 150 г. томата-пюре, 50 г. лука, 0,5 ст. ложки масла, букетик зелень.**

Очищенный лук мелко нарезать, поджарить в масле, смешать с томат-пюре, добавить 0,5 стакана бульона или воды, соль, перец, 0,5 чайной ложки сахара и вскипятить. Рыбу разделать на филе, нарезать, промыть, обсушить полотенцем и залить подготовленным томатным соусом. Кастрюлю с рыбой накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить 20–25 минут. Готовую рыбу выложить на блюдо, полить томатным соусом и посыпать зеленью.

### *Отварная щука*

**600 г. рыбы, 1 луковица, 1 морковь, 0,5 л воды, 40 г. зелени петрушки и сельдерея, соль, перец по вкусу.**

Щуку очистить, выпотрошить, нарезать крупными кусками. Воду вскипятить, положить морковь, лук, петрушку, соль, перец, проварить 10 минут, затем опустить подготовленную рыбу. Варить на среднем огне, чтобы вода все время кипела. Готовую рыбу подавать с вареным картофелем и свежими огурцами.

### *Щука, запеченная с помидорами*

**200 г. рыбы, 10 г. муки, 10 г. растительного масла, 150 г. свежих помидоров, раковая шейка, 100 г. соуса, 100 г. сыра, 10 г. сливочного масла, эстрагон, петрушка.**

Порционный кусок щуки без костей и кожи посыпать солью, запанировать в муке и жарить на сливочном масле. Свежие помидоры опустить в горячую воду, после чего снять с них

кожицу, разрезать пополам, удалить семена, посыпать солью, перцем и поджарить на сковороде с маслом. На смазанную маслом порционную сковороду положить кусок жареной щуки, а сверху уложить поджаренные помидоры, раковую шейку или крабов, залить томатным соусом с эстрагоном, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

### *Щука, фаршированная кусками*

**Рыба весом не менее 1–5, – 2 кг, 150 г. белого хлеба, 350 г. лука, 2 свеклы, 3 моркови, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, соль; молотый красный перец не менее 2 чайных ложек, лимон, зелень петрушки.**

Рыбу тщательно промыть, очистить от чешуи, отрезать голову. Удалить из головы жабры, промыть холодной водой и варить 5–10 минут (голова служит украшением блюда). Нарезать рыбу порционными кусками и тщательно промыть. Из каждого куска рыбы удалить кости и вырезать мякоть, не повредив кожи.

Для приготовления фарша вырезанную мякоть (без костей) вместе с луком и хлебом (без корочки), намоченным в воде или молоке и отжатым, пропустить через мясорубку. В фарш добавить яйцо, сахар, масло, соль, перец и все перемешать. Заполнить фаршем каждый кусок рыбы (кожи).

На дно кастрюли положить нарезанные кусочками овощи. Поверх овощей поместить рыбу, на которую уложить еще один слой овощей. Залить рыбу холодной водой и варить на слабом огне 1,5 часа. Далее рыбу положить в сотейник, залить бульоном и накрыть крышкой и томить в течение 15–20 минут на медленном огне.

После варки фаршированная рыба заливается соусом в большом количестве (см. главу соусы: майонезный, соус из сливок, кисло-сладкий соус), укладывается в виде целой рыбы и запекается в духовом шкафе до образования золотистой корочки.

Готовую рыбу и овощи переложить на блюдо, украсить дольками лимона и зеленью петрушки.

### *Щука, фаршированная целиком*

**Рыба не менее 1,5 кг, 2 л отвара.**

**Для фарша: 1 ст. ложка манной крупы, 0,5 стакана молока, 30 г. черствого пшеничного хлеба, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 сырое яйцо,**

**1 чайная ложка желатина, соль, перец по вкусу, зелень.**

**Для соуса: 3 стакана рыбного бульона, по 1 ст. ложке пшеничной муки и сливочного или топленого масла; соль, специи по вкусу.**

**Приготовление соуса:**

На разогретую с маслом сковороду всыпать муку и, помешивая, слегка обжарить ее. Подливая горячий процеженный бульон, развести муку, чтобы не было комков. Варить соус 35–40 минут, следя за тем, чтобы не пригорел, добавить приправы: молотый чеснок (1 чайную ложку), корицу (на кончике ножа), шафран (0,5 чайной ложки), молотый сухой томат (1 чайную ложку) и паприку (1 чайную ложку). Снять с огня, заправить солью. Если после варки в соусе будут комки, его следует процедить.

**Приготовление рыбы:**

В подготовленной, очищенной от чешуи рыбе сделать надрез кожи вокруг головы и, подрезая ножом, снять ее «чулком». После этого рыбу выпотрошить, удалить кости и срезать острым ножом всю мякоть. Мякоть с луком, пшеничным хлебом, замоченным в воде или молоке, пропустить два раза через мясорубку. Заправить фарш сырым яйцом, солью, перцем, размягченным маслом и тщательно взбить, чтобы получилась однородная пышная масса. Заполнить этой массой кожу рыбы и зашить со стороны головы. Приготовить пряный отвар, добавив в него щучьи головы, плавники, кости рыбы. Выложить рыбу на решетку рыбного котла, залить процеженным горячим отваром и, медленно подогревая, довести до кипения. Варить на слабом огне в течение часа, снять с огня и, не вынимая из отвара, остудить.

Далее рыба готовится несколькими способами:

**Способ 1:**

После отваривания переложить рыбу на удлиненное блюдо, нарезать порциями, украсить красиво нарезанными овощами. Отвар процедить, добавить в него размоченный в холодной воде желатин. Отвар остудить до комнатной температуры, залить им рыбу в два приема. Отдельно подать майонез с корнишонами.

**Способ 2:**

Для придания особого вкуса отварная фаршированная рыба заливается соусом и слегка подкапчивается на медленном огне в закрытой коптильне или готовится в духовом шкафу. Лучше коптить на ольхе и рябине (коптильные компоненты закладываются в пропорции 2:1). Копчение производится при температуре не выше 90°С. Правильно закопченная рыба всегда имеет коричневато-бронзовый оттенок.

Готовая рыба перекладывается на удлиненное блюдо,

нарезается порциями, и украшается красиво нарезанными солеными огурцами и другими маринованными овощами, дольками крутых яиц, зеленью.

## Судак

### *Судак жареный*

**500 г. судака, 20 г. лимонного сока или 3%-ного уксуса, 10 г. муки, 30 г. сливочного масла, 15 г. лимона, зелень, соль, перец.**

Судака разделать на филе без кожи и реберных костей, нарезать на порции, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и запанировать в муке. Рыбу положить на разогретую сковороду с маслом и жарить 4–5 минут каждую сторону. Готового судака переложить на разогретое блюдо, полить образовавшимся соком, гарнировать жареным или вареным картофелем, украсить дольками лимона и зеленью.

### *Судак жареный со свежими грибами*

**1 кг судака, 200 г. свежих белых грибов или шампиньонов, 2 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки муки; соль, молотый перец по вкусу.**

Подготовленную рыбу разделать на филе с кожей, но без костей. Нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, запанировать в муке. Хорошо разогреть сковороду с топленым маслом, обжарить на ней рыбу с обеих сторон на сильном огне до образования хрустящей румяной корочки. Подготовленные грибы нарезать тонкими ломтиками, выложить на сковороду с разогретым маслом. Через 10 мин влить 2 ст. ложки воды, закрыть сковороду крышкой, значительно уменьшить огонь и довести грибы до готовности, посолить. Положить рыбу на блюдо, поверх каждого куска поместить грибы.

На гарнир можно подать жареный картофель и зеленый салат. Так же можно приготовить любую другую достаточно крупную рыбу.

### *Судак особый*

**1 кг рыбы, 500 г. 3%-ого уксуса, 10 головок репчатого**

**лука, 100 г. сливочного масла, имбирь, соль, перец.**

Судака очистить и отварить в 3%-ом уксусе с солью, выложить на блюдо, залить рубленым и поджаренным луком, смешанным с уксусом в котором варилась рыба, посыпать толченым имбирем.

### *Судак, тушенный под соусом*

**1 кг судака, 6 картофелин, 1 стакан сливок, 2 желтка, 100–150 г. сливочного масла, 200 г. сыра, 1 ст. ложка муки; соль, молотый перец по вкусу.**

Порционные куски рыбы посолить, поперчить, залить горячей водой, добавить соль и перец, варить 10 мин. Положить рыбу в сотейник, вокруг разместить ломтики отварного картофеля. Для приготовления соуса смешать сливки, сырые желтки, размягченное сливочное масло, тертый сыр, муку, соль, молотый перец. Разбавить процеженным отваром рыбы до консистенции сметаны. Залить этим соусом рыбу, поставить тушить в горячий духовой шкаф на 15 мин. Подать с зеленым салатом.

### *Судак, тушенный с капустой*

**500 г. филе судака, 400 г. капусты, 15 г. лука, 10 г. шпика, 5 г. жира, 10 г. муки, 50 г. свежих грибов, 50 г. яблок, 10 г. томата, соль, сахар, перец, уксус по вкусу.**

Филе рыбы нарезать кусочками, запанировать в муке и обжарить. Капусту нарезать соломкой и тушить с добавлением вареных нарезанных грибов, нарезанного кольцами лука и томат-пасты. По готовности заправить мучной пассировкой, приготовленной на шпике. Добавить яблоки, натертые на крупной терке. Заправить солью, сахаром, перцем, уксусом и перемешать. Обжаренную рыбу уложить в сотейник поверх капусты и тушить 10–15 минут под крышкой.

### *Судак в вине с раковыми шейками*

**500 г. судака, 100 г. белого сухого вина, 5 шт. раков, 50 г. сливочного масла, 1 яйцо, 20 г. сливок, 10 г. бульона, 2 г. лимонной кислоты, паприка, соль по вкусу добавить пряности.**

Обработанного и разделанного на филе судака припустить в

белом вине. Отварить раков. Мякоть клешней и шеек нарубить и прогреть с маслом и паприкой. При подаче на стол на куски рыбы положить полученную смесь и полить голландским соусом.

### *Рагу из судака*

**500 г. судака, 300 г. жира, 10 г. муки, 40 г. лука, 300 г. свежих белых грибов, 10 г. уксуса, 20 г. моркови, 20 г. сельдерея или корень петрушки, соль, перец, петрушка, эстрагон, укроп по вкусу.**

Обработанную и разделанную на филе рыбу нарезать на куски, промариновать в уксусе, посолить, запанировать в муке. Затем куски рыбы обжарить, соединить их с обжаренными грибами, залить белым соусом, добавить пассерованные коренья и лук, и тушить до готовности.

### *Судак, тушенный с помидорами и сладким перцем*

**500 г. судака, 10 г. копченого сала, 50 г. моркови, 10 г. петрушки, 20 г. муки, 200 г. сладкого перца, 50 г. помидоров, 100 г. томатного соуса.**

Филе судака нарезать на куски и уложить в сотейник. Сверху на рыбу положить ломтики копченого сала, кружочки помидоров, коренья, сладкий перец, пассерованный лук. Все залить томатным соусом и тушить до готовности. Подавать на стол с отварным картофелем и салатом.

### *Судак, запеченный с грибами под соусом*

**1 кг рыбы.**

**Для пряного отвара: по 1 корню петрушки и сельдерея, можно добавить эстрагон, 2 головки репчатого лука, 3 лавровых листа, душистый перец, 500 г. шампиньонов, 2 ст. ложки молотых сухарей.**

**Для соуса: по 1 ст. ложке сливочного масла и муки, 0,5 лимона, 1 яйцо, 2 сырых желтка, соль, сахар, перец по вкусу.**

Подготовленную рыбу (крупную разрезать пополам) посолить и выдержать в прохладном месте в течение 1 часа. В кипящий пряный отвар опустить рыбу и варить приблизительно 20 минут. Охладить до комнатной температуры, удалить кости и нарезать рыбу мелкими кусочками. Сложить в сотейник, хорошо

смазанный маслом.

Свежие шампиньоны очистить, тщательно промыть, нарезать ломтиками и припустить. Репчатый лук нашинковать и пассеровать до готовности. На рыбу положить пассерованный лук с грибами, сверху поместить кружочки вареного яйца. Вокруг рыбы выложить обжаренный вареный картофель, нарезанный кружочками. Залить блюдо соусом, сбрызнуть растопленным маслом и посыпать молотыми сухарями. Поставить в горячую духовку на 10–12 минут, но не более, так как соус начнет подниматься и, кроме того, могут свернуться желтки.

Приготовление соуса: растопить сливочное масло и развести в нем муку; полученную смесь влить в процеженный рыбный отвар, добавить лимонный сок, сахар, проварить в течение 5 минут, снять с огня и, непрерывно помешивая, влить сырые желтки.

## *Филе судака фаршированное*

**1 кг рыбы, 1/4 батона белого хлеба, 2 яйца, 2 головка репчатого лука, 1 стакан молока, 3 ст. ложки сметаны, соль, перец, паприка по вкусу.**

Подготовленную рыбу разделать на филе без костей, но с кожей. Острым ножом, положив филе на стол кожей вниз, срезать по всей его длине слой мякоти. Пропустить ее дважды через мясорубку вместе с размоченным в молоке черствым мякишем белого хлеба и репчатым луком. Заправить солью, молотым перцем, сырыми желтками и взбитыми белками. Осторожно перемешать. На смазанный маслом небольшой противень выложить одну часть филе (кожей вниз), поверх него уложить фарш, накрыть второй частью. Рукой, смоченной холодной водой, сгладить, придав форму целой рыбы. Полить рыбу сметаной, и поставить в духовой шкаф на 30 мин, периодически поливая ее соусом со дна посуды. Подать с отварным картофелем.

## *Судак, запеченный с картофелем*

**1 кг рыбы, 800 г. картофеля, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 4 ст. ложки растительного масла.**

Очищенную и промытую рыбу разрезать вдоль по хребту, потом нарезать поперек, посолить, поперчить, уложить куски на смазанную маслом сковороду. Сверху рыбу засыпать сырым

картофелем, нарезанным соломкой. По краям сковороды уложить тонкие ломтики картофеля. Посолить картофель, посыпать сначала мукой, а затем, полив рыбным бульоном, – толчеными сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

### *Судак отварной с польским соусом*

**250 г. судака, 5 морковок, 5 головок репчатого лука, 50 г. соуса, пучок зелени, соль, перец.**

В сотейник положить судака, нарезанного кусками, залить горячей водой, добавить овощи и специи, довести до кипения и варить на медленном огне 15 минут. Отваренные куски судака положить на блюдо, сбоку уложить отварной картофель, полить рыбу польским соусом. Блюдо украсить зеленью.

### *Судак, отваренный в пергаменте*

**700 г. рыбы, 2 морковки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки масла.**

Филе судака нарезать на куски, на 5 минут залить соленой водой, затем вынуть, дать стечь воде. На пергаментную бумагу положить рыбное филе. Поверх рыбы положить масло, смешанное с перцем, натертую морковь и мелко нарезанный лук, сбрызнуть лимонным соком и посыпать зеленью. Затем сложить края бумаги в виде пакета, перевязать шпагатом, варить 15 минут на слабом огне.

### *Судак в томатном соусе с грибами*

**500 г. судака, 400 г. шампиньонов, 250 г. соуса, раковые шейки.**

Припущенные кусочки филе судака уложить на порционную сковороду. На рыбу положить прогретые шампиньоны и полить томатным соусом. Украсить раковыми шейками и кружочками лимона. На стол подавать горячим.

### *Судак жареный с зеленым маслом*

**500 г. судака, 40 г. муки, 2 яйца, 100 г. сухарей, 30 г. жира, 40 г. зеленого масла, зелень, эстрагон.**

**Для зеленого масла: 850 г. сливочного масла, 150 г. зелени петрушки, эстрагона и укропа, 1 лимон.**

Филе судака посолить, обвалять в муке, смочить в яйце, запанировать в сухарях и жарить во фритюре. Положить рыбу на блюдо, на каждый кусочек рыбы поместить по кружочку зеленого масла и украсить зеленью.

Для приготовления зеленого масла измельчить зелень, соединить с размягченным сливочным маслом, добавить соль, лимонный сок и все перемешать до образования однородной массы.

### *Судак в красном вине*

**600 г. судака, 2 стакана красного сухого вина, 1 ст. ложка муки, 800 г. картофеля, корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки масла, 4 шт. гвоздики, 5 горошин душистого перца, лавровый лист.**

На дно кастрюли положить очищенные, промытые и нарезанные петрушку и лук, добавить гвоздику, перец, лавровый лист. Поверх уложить подготовленную и нарезанную рыбу, посолить и залить вином, стаканом бульона или воды. Накрыть кастрюлю крышкой и варить 15–20 минут. Перед подачей на стол куски рыбы переложить на блюдо, полить соусом и гарнировать отварным картофелем.

### *Судак в белом вине*

**700 г. филе судака, 1 стакан белого сухого вина, 300 г. свежих грибов, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 200–250 г. белого хлеба, 4 ст. ложки масла.**

Филе судака нарезать на куски. Уложить вместе с ломтиками грибов в кастрюлю, посолить, поперчить, влить белое вино и 0,75 стакана бульона. Варить рыбу 15–20 минут. Мякиш булки, нарезанный ломтиками, поджарить на масле. При подаче на стол положить на блюдо ломтики хлеба и на каждый из них – кусок рыбы, на который уложить грибы. Залить рыбу белым соусом.

Гарнировать салатом или вареным картофелем.

### *Судак, тушенный в сметане*

**700 г. судака, 3 моркови, 1 головка репчатого лука,**

**корень петрушки, 5 ст. ложек сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, лавровый лист, соль, паприка.**

Филе нарезать кусочками, уложить в сотейник на слой овощей, добавить специи, рыбный бульон и тушить 15 минут, затем добавить сметану и довести до готовности на слабом огне.

### *Зразы из судака*

**250 г. судака, 50 г. репчатого лука, 10 г. сливочного масла, 1 яйцо, 20 г. пшеничного хлеба для панировки, 10 г. муки, 20 г. растительного масла, 75 г. соуса, зелень, перец, соль.**

**Для фарша: мелко нарезанный, слегка обжаренный, пассерованный лук, рубленые крутые яйца, молотые сухари, зелень, соль, перец хорошо перемешать.**

Из мякоти судака, очищенной от кожи и костей, вырезать порционный кусок в виде квадрата и слегка отбить его. На середину положить фарш и завернуть края куска рыбы так, чтобы изделие приобрело форму четырехугольника. После этого зразы посолить, поперчить, запанировать в сухарях.

Зразы жарить во фритюре, вынуть шумовкой, положить на сухой противень и довести до готовности в духовке.

### *Солянка рыбная на противне*

**500 г. судака, 50 г. жира, 400 г. тушеной капусты, 40 г. соленых огурцов, 80 г. головизны, 50 г. томата-пюре, 40 г. репчатого лука, 50 г. сыра, зеленый лук, лимон, соль, перец.**

Приготовить тушеную капусту. Филе судака нарезать кусочками и припустить. Очищенные соленые огурцы нарезать дольками, положить в сотейник, добавив тонко нарезанные вареные хрящи, томат-пюре, немного бульона, поджаренный лук и варить под крышкой 15 минут. На смазанный жиром противень положить половину тушеной капусты, на ней разместить кусочки рыбы, все покрыть слоем оставшейся капусты. Поверхность капусты разровнять, посыпать сыром, сбрызнуть сливочным маслом и запечь в духовке. Готовую солянку посыпать зеленым луком, украсить маслинами и лимоном.

## Окунь

### *Окунь, тушенный в сметане*

**700 г. рыбы, 4 ст. ложки сливочного масла, 1,5 стакан сметаны, 8 картофелин, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.**

Очищенную, промытую рыбу разделать на филе, порезать кусочками, посолить и посыпать перцем. Картофель обжарить, положить в кастрюлю с рыбой, залить маслом, сметаной и тушить до готовности в закрытой посуде. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

### *Окунь, тушенный с овощами*

**800 г. рыбы, 1 небольшой кочан цветной или обычной капусты, 2 головки репчатого лука, 5 картофелин, 2 моркови, 4 ст. ложки тертого сыра, 1 стакана томатного соуса, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.**

Рыбу обработать, разделать на филе и нарезать. Очищенные и промытые овощи нарезать кубиками, сложить в сотейник или кастрюлю, залить небольшим количеством воды, посолить, добавить лавровый лист и перец горошком. Тушить 10–15 мин. Когда овощи станут мягкими, куски филе уложить на овощи и продолжать тушение. Когда рыба будет готова, добавить томатный соус и тертый сыр. Перед подачей на стол посыпать нарезанной зеленью петрушки или укропом.

### *Окунь, запеченный с овощами*

**500 г. рыбы, 100 г. сыра, 2 моркови, по 2 корня петрушки и сельдерея, 2 стебля лука-порея, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка сливочного масла; соль, молотый перец по вкусу.**

Нарезать филе окуня кусочками, посолить, поперчить. Нарезать тонкой соломкой морковь, петрушку, сельдерей, лук-порей, репчатый лук. Хорошо смазать топленым маслом сотейник, выложить овощи, слегка обжарить их до полуготовности и посолить, после чего положить поверх них рыбу и влить несколько ложек томата-пюре, разбавленного горячей водой. Запечь в духовом шкафу. За 5 минут до окончания запекания добавить разделанное на кусочки сливочное масло и тертый сыр. На гарнир подать рассыпчатую рисовую кашу.

Это блюдо можно использовать и как холодную закуску, но в этом случае его готовят на растительном масле, лучше

оливковом.

### *Окунь, запеченный с грибами и рисом*

**1 кг рыбы, 10 белых грибов, 2 головки репчатого лука, 1 стакан риса, 2 яйца, 2 ст. ложки молотых сухарей, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, зелень петрушки и лука, соль по вкусу.**

Снять с подготовленной рыбы филе с кожей, но без костей, посолить.

Очистить, тщательно промыть и нарезать ломтиками белые грибы. Потушить их со сливочным маслом, не добавляя жидкости. Мелко нашинковать репчатый лук и слегка обжарить в масле. Сварить рассыпчатый рис. Смешать грибы с луком и рисом, добавить рубленые яйца, заправить мелко нашинкованной зеленью петрушки, солью и хорошо перемешать. Выложить на небольшой противень, смазанный маслом, филе рыбы, поверх него положить начинку и прикрыть вторым филе. Смазать сверху сметаной, посыпать сухарями. Запечь в духовом шкафу. Готовую рыбу разделить на противне кусками, осторожно переложить на блюдо. Отдельно подать салат из свежих помидоров и огурцов или зеленый салат. Вместо свежих грибов можно использовать сушеные, которые следует отварить до мягкости, а затем нарезать ломтиками и слегка обжарить в масле.

### *Окуни жареные*

**1 кг рыбы, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, 1 стакан молотых сухарей, 2.5 ст. ложки растительного масла, 3–4 листика салата, 1,5 лимона; соль по вкусу.**

Рыбу очистить, удалить спинные плавники, отрезать головы и хвосты и через отверстие у головы выпотрошить и тщательно промыть. Посолить, запанировать в муке, окунуть в сырое яйцо и хорошо запанировать в молотых сухарях. Разогреть сковороду с расти-тельным маслом и обжарить рыбу с обеих сторон на сильном огне. Выложить на блюдо, украсить зелеными листиками салата и кружками свежих помидоров и полить маслом. Отдельно можно подать отварной или жареный картофель. Это блюдо можно приготовить и из мелких карасей. В этом случае на гарнир хорошо подать гречневую кашу.

### *Окунь, фаршированный грибами*

**600 г. рыбы, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 300 г. свежих грибов, 2 помидора, 3 ст. ложки нарезанной петрушки и лука, 2 яйца, 3 ст. ложки пшеничной муки, 300 г. соуса; перец, соль по вкусу.**

Филе морского окуня нарезать на куски, посолить, поперчить. Обжарить грибы, добавить протертые помидоры, измельченную петрушку, лук, соль, перец и тушить в течение 10–15 мин. Намазать полученной смесью куски рыбного филе и скатать их в трубочки. Закрепить, обвязав трубочки ниткой. Размешать яйца и смочить в них трубочки, затем обвалять в сухарях. Растопить на сковороде жир и обжарить трубочки со всех сторон. Обжаривать до тех пор, пока рыба при прокалывании не станет мягкой, а затем выложить ее на разогретое блюдо. К рыбе подать белый соус с вином.

### *Окунь, запеченный с грибами*

**1 кг окуней, 50 г. муки, 200 г. топленого масла, 30 г. сливочного масла, 200 г. грибов, 3 яйца, 200 г. репчатого лука, 800 г. картофеля, 800 г. соуса, 100 г. сыра, зелень, соль.**

Окуня очистить от чешуи, выпотрошить, промыть. Поджарить на топленом масле. Отдельно пожарить нарезанный ломтиками картофель. В сковороду налить немного сметанного соуса, положить рыбу, вокруг уложить жареный картофель, сверху посыпать репчатым луком, кусочками поджаренных грибов, ломтиками яиц, залить сметанным соусом, посыпать сыром, сбрызнуть сливочным маслом и запечь. Подать к столу, посыпав зеленью.

### *Солянка из окуней*

**600 г. рыбы, 600 г. тушеной капусты, 100 г. сливочного масла, 150 г. соленых огурцов, 70 г. репчатого лука, 50 г. белых сухарей, 80 г. маслин, пол-лимона, 300 г. соуса, зелень, соль.**

Репчатый лук слегка обжарить. Окуней разделать на филе и нарезать порционными кусочками. В небольшом количестве бульона припустить рыбу и нарезанный ломтиками соленые огурцы, добавить обжаренный репчатый лук и прокипятить. К готовой рыбе прибавить маслины и томатный соус. На сковороду уложить слой тушеной капусты, на нее рыбу с уксусом и картофелем, накрыть все капустой, посыпать сухарями, сбрызнуть

маслом и запечь в духовке. Подать рыбу в горячем виде на той же сковороде, на которой она запекалась. Украсить ломтиками лимона и зеленью.

### *Окунь по-французски*

**1 окунь, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки оливкового масла, 50 г. миндальных орехов, лимон, 30 г. сливочного масла, 1 ст. ложка зелени петрушки, молоко, соль, перец, корица на кончике ножа.**

Окуня очистить от чешуи, выпотрошить, промыть. Сделать с двух сторон легкие надрезы, натереть солью и перцем, обвалять в муке, смазать оливковым маслом и поставить в гриль на 20 минут. Затем полить рыбу лимонным соком и оливковым маслом и оставить в гриле еще на 10 минут. На медленном огне распустить сливочное масло, влить молоко, добавить обжаренные миндальные орехи, зелень и сок половины лимона. Рыбу вынуть из гриля, положить на блюдо, полить сливочным маслом с орехами, украсить дольками лимона. Подавать с белым сухим вином.

### *Окуни в сметане*

**2 кг рыбы, 6 луковиц, 150 г. сливочного масла, 3 стакана сметаны, 4 ст. ложки муки, соль.**

Окуней почистить, удалить внутренности, запанировать в муке, смешанной с солью, положить на разогретую сковороду с маслом и луком и обжарить с обеих сторон до появления румяной корочки. Затем рыбу переложить в сотейник, обмазать сметаной, поставить в духовку и, когда зарумянится, полить новой порцией сметаны и вновь поставить в духовку. Жарить под неплотно закрытой крышкой 10 минут. Затем крышку снять и жарить еще около 20 минут. Подать к столу, посыпав зеленью.

### *Окунь с бананами*

**400 г. филе окуня, 2 банана, 3 ст. ложки сливочного масла, 100 г. бекона, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 150 г. молока, 100 г. сыра, 30 г. рубленых миндальных орехов, 100 г. хереса, соль, перец.**

Окуня вымочить в соленой воде, очистить и удалить кости.

Слегка обжарить бананы в сливочном масле. Поджарить на сковороде ломтики бекона, снять их со сковороды и поджарить репчатый лук до мягкости. В сотейник выложить слоями рыбу и бананы, посолить, поперчить. На рыбу уложить ломтики бекона и лук. Растопить в кастрюле сливочное масло, добавить муку, молоко, воду, в которой вымачивалась рыба и, помешивая, прогреть до загустения. Затем добавить в соус сыр и херес, снять с огня и залить рыбу. Сверху посыпать оставшимся сыром и орехами. Запечь в горячей духовке до золотистой корочки.

### *Окунь фаршированный*

**400 г. филе окуня, 100 г. белых грибов, 50 г. репчатого лука, 40 г. сливочного масла, 300 г. гарнира, 200 г. соуса, зелень, соль, перец.**

Мелко нарубленные белые грибы обжарить в сливочном масле вместе с луком и зеленью, посолить, поперчить. Филе окуня нарезать полосками, слегка отбить, посолить, поперчить и положить в середину каждой полоски приготовленный фарш. Свернуть филе, придав ему форму котлет, уложить в сотейник, смазанный жиром, налить бульон и припустить на слабом огне. При подаче на стол гарнировать отварным картофелем. Отдельно подать соус «Белое вино».

### *Окунь, жаренный в тесте*

**600 г. рыбы, 0,75 стакана муки, 1,5 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла.**

**Для теста: 2 яйца, 200 г. сливочного масла для жарения, лимон, перец, соль, паприка.**

Для приготовления теста добавить в муку теплое молоко, сливочное масло, размешать, посолить и оставить на 15 минут. Яичные белки взбить в крепкую пену, добавить в тесто и осторожно перемешивать.

Филе окуней нарезать кусками, положить в эмалированную миску, добавить соль, перец, сбрызнуть лимонным соком и поставить в холодное место для маринования. Разогреть на сковороде сливочное масло, обмакнуть в тесто каждый кусок рыбы и обжарить с обеих сторон.

### *Зразы из окуней*

**500 г. рыбы, 150 г. муки, 100 г. сливочного масла, 7 г. белых сухарей, 3 яйца, зелень, 70 г. молока, перец, соль, эстрагон.**

Лук нарезать, слегка обжарить, охладить, добавить сухари, рубленые яйца, укроп, петрушку, соль, перец и все перемешать. Филе окуня нарезать полосками, слегка отбить, посыпать солью и перцем, завернуть в них приготовленный фарш, обвалять в муке, смочить в молочно-яичной смеси, запанировать в сухарях и поджарить во фритюре. Готовые зразы уложить на блюдо, гарнировать картофельным пюре. Отдельно в соуснике подать майонез или томатный соус.

### *Заливное из филе окуня*

**600 г. филе окуня, 1 л воды, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, корень петрушки, 2 лавровых листа, перец горошком, 1 вареное яйцо, зелень, 1.5 ст. ложки желатина, соль по вкусу.**

Филе окуня нарезать кусочками и поместить на 30 минут в холодное место. Положить в кастрюлю с водой, добавить очищенные морковь, лук, корень петрушки, лавровый лист, перец, соль и варить 15–20 минут. Сваренную рыбу положить на блюдо, украсить дольками вареного яйца и зеленью. В процеженный рыбный бульон добавить желатин, предварительно замоченный в воде. Вскипятить до полного растворения желатина, залить им рыбу, поставить на холод.

### *Окунь, маринованный с чесноком*

**800 г. рыбы.**

**Для маринада: 1/3 стакана растительного масла, 3–4 зубчика чеснока, 1 стакан разведенного 3%-ого уксуса, 1 лавровый лист, душистый перец, гвоздика, соль, сахар по вкусу.**

Предварительно обработанную рыбу нарезать на куски, посолить, обжарить на растительном масле, охладить. Чеснок растереть с солью. Вскипятить уксус, добавить в него чеснок, лавровый лист, перец, гвоздику, соль, сахар. Охладить маринад. Рыбу сложить в керамическую или эмалированную посуду, залить маринадом, поставить на холод на сутки.

### Налим

## *Налим отварной с томатным соусом*

**700 г. рыбы, 7 шт. свежих грибов, лавровый лист, соль, перец.**

**Для соуса: 1 соленый огурец, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 морковь, корень петрушки, 1 стакан бульона, пол-лимона,** 100 г. **сливок, соль, перец.**

Нарезанного порционными кусками налима посолить, поперчить, залить горячей водой, добавить свежих грибов, лавровый лист и отварить до готовности. Мелко нарезать овощи, соленые огурцы очистить и нарезать ломтиками. Припустить в небольшом количестве воды.

Готовые грибы вынуть из бульона, нарезать тонкими ломтиками, смешать с овощами, добавить томат-пюре и немного бульона, заправить солью и сахаром. Соус подогреть, не доводя до кипения. Подать рыбу на стол, полив соусом, украсить ломтиками лимона, оливками и зеленью.

## *Налим маринованный жареный*

**1 кг рыбы, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки топленого масла, зелень петрушки, 3%-ный уксус; соль, молотый перец по вкусу.**

Подготовленные порционные куски рыбы с кожей, но без костей посолить, поперчить, посыпать измельченным репчатым луком, сбрызнуть 3%-ным уксусом и выдержать в прохладном месте 1.5–2 часа. Рыбу запанировать в муке и обжарить на масле до образования равномерной золотистой корочки. Рыбу положить на блюдо, полить растопленным маслом со сковороды, посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир можно подать жареный картофель.

## *Рыбный омлет из налима*

**600 г. рыбы, 4 яйца, 6 ст. ложек молока, 3 ст. ложки пшеничной муки; соль, перец, паприка по вкусу.**

Подготовленную рыбу разделать на филе, запанировать в муке, обжарить и нарезать кубиками. Яйца с молоком хорошо взбить. Рыбу, нарезанную кубиками, уложить на горячую сковороду с растопленным жиром, залить смесью яиц и молока, посолить и поджарить. Края омлета загнуть ножом с двух сторон к середине, придавая ему форму продолговатого пирожка. Перед

подачей на стол омлет полить растопленным сливочным маслом.

### *Налим, запеченный в вине со сметаной*

**1 кг рыбы, 2 ст. ложки топленого масла, 1 стакан сухого белого виноградного вина, 1 стакан сметаны; соль по вкусу.**

Подготовленную рыбу выпотрошить, промыть, натереть снаружи и внутри солью. Выложить на сковороду или маленький противень, смазанный жиром, и залить сверху растопленным маслом. Запечь в духовом шкафу, периодически поливая соком со дна посуды. Через 20 мин залить рыбу сухим белым виноградным вином. Еще через 15–20 мин добавить сметану и, подержав рыбу в духовке 5 мин, вынуть. На гарнир подать салат из картофеля или свежих овощей.

Это вкусное блюдо для праздничного стола можно приготовить из любой крупной рыбы.

### *Налим, жаренный с луком и картофелем*

**1 кг рыбы. 1 ст. ложки муки, 2 яйца, 0.5 стакана молотых сухарей, 2–3 головки репчатого лука, 8 картофелин, 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки или укроп; соль, молотый перец по вкусу.**

Подготовленную рыбу нарезать небольшими кусками, посолить, поперчить и выдержать в прохладном месте в течение 30 мин. Обвалять в муке. Смочить рыбу в яйце и обвалять в молотых сухарях. Выложить на смазанную жиром сковороду и обжарить с обеих сторон. Обжарить нарезанный соломкой сырой картофель. Сняв с огня, посолить. Мелко нашинковать репчатый лук, слегка обжарить на масле. В конце жаренья посыпать мукой, жарить еще 3–5 мин. Смешать картофель с луком, прогреть и выложить на блюдо. Сверху поместить рыбу. Посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

### *Налим, запеченный по-немецки*

**1 кг филе налима, 80 г. сливочного масла, 90 г. лука, 150 г. белого вина, 100 г. воды, соль, перец, зелень.**

Противень смазать маслом, выложить нарезанным луком и петрушкой, положить на них подготовленную рыбу, сбрызнуть маслом, посолить, поперчить, полить вином и водой, посыпать

сухарями и запечь в разогретом духовом шкафу.

### *Налим по-милански*

**600 г. рыбы, 30 г. муки, 70 г. растительного масла, 30 г. сливочного масла, 1 кг кабачков, 50 г сыра, 150 г. белых сухарей, 500 г. соуса, зелень, перец, соль.**

Подготовленные куски налима посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить. Кабачки очистить, нарезать кружочками, обвалять в муке и обжарить в масле. Переложить на сковороду рыбу, закрыть ее кабачками, залить сметанным соусом, посыпать сыром и сухарями, запечь в духовке.

### *Жареный налим по-испански*

**600 г. рыбы, 50 г. муки, 600 г. баклажанов, 100 г. растительного масла, 200 г. красного соуса, 3 зубчика чеснока, зелень, соль, перец.**

Налима разделать на филе порционными кусками, посолить, поперчить, запанировать в муке и поджарить на растительном масле. Баклажаны очистить, нарезать кружочками, посолить, обвалять в муке и обжарить в масле. На порционную сковороду уложить рыбу и баклажаны, полить красным соусом, прогреть, посыпать зеленью и подать на стол.

### *Налим, жаренный со стручковой фасолью*

**1 кг налима, 1 кг стручковой фасоли, 3 луковицы, 200 г. сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 40 г. сливочного масла, зелень, соль, перец.**

Налима разделать на филе, промыть, нарезать крупными кусками, посолить, поперчить и обжарить с обеих сторон в растительном масле.

Затем убавить огонь, положить пассерованный в сливочном масле лук, сметану. Все аккуратно перемешать и оставить на очень слабом огне на 10 минут. Фасоль отварить до готовности. За несколько минут до окончания тушения выложить фасоль на рыбу и все хорошо прогреть. Подать на стол, украсив зеленью.

### *Налим тушеный*

**2 кг рыбы, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, 1 лимон; соль, молотый перец по вкусу.**

Рыбу очистить, выпотрошить, хорошо промыть и просушить. Сделать на боках диагональные разрезы, посолить, поперчить, положить на сковороду со сливочным и растительным маслом, мелко нарезанным луком и поставить в разогретый духовой шкаф.

Готовую рыбу выложить на блюдо, украсить ломтиками лимона и полить жиром, в котором она тушилась.

## *Налим, тушенный с рисом*

**1 кг рыбы, 2 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 3 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 600 г. помидоров, 200 г. риса, 1 стакан белого сухого вина, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу, корица на кончике ножа.**

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками без кости, посолить и поперчить. Положить в сотейник, добавить топленое к растительное масло, репчатый лук, нарезанный соломкой и слегка обжаренный, растертый с солью чеснок, нарезанные дольками помидоры, рис, предварительно отваренный в подсоленной воде до полуготовности Посыпать измельченной зеленью петрушки, влить белое вино, закрыть крышкой, поставить на сильный огонь. Через 10 мин уменьшить нагрев, снять крышку, выпарив жидкость наполовину, потушить. Выложить рыбу на блюдо. На гарнир можно подать зеленый салат или маслины, огурцы. Вино можно заменить разведенной лимонной кислотой.

## *Гуляш из налима*

**1 кг рыбы, 1 стакан растительного масла, 3 головки репчатого лука, 4 ст. ложки томат-пасты, 2 ст. ложки сметаны, перец горошком, лавровый лист; соль по вкусу.**

Филе налима нарезать на кусочки и слегка обжарить с мелко нарезанным луком. Сложить в кастрюлю, добавить томат-пасту, лавровый лист, перец, соль, перемешать и тушить 20–30 минут. Положить сметану и тушить еще 5 минут. Подать на стол с картофельным пюре, соусом, в котором тушилась рыба, и овощным салатом.

### *Налим, тушенный с помидорами и горчицей*

**1 кг рыбы, 3 ст. ложки топленого масла, 3 головки репчатого лука, 2 ст. ложки готовой горчицы, 400 г. помидоров, 1 ст. ложка муки, 150 г. сметаны, зелень, соль, перец по вкусу.**

Подготовить рыбу. Крупную разрезать, а мелкую оставить (головы отделить). Посолить, поперчить, запанировать в муке и поджарить на сковороде с маслом. Репчатый лук нарезать тонкими кружочками и обжарить до светло-золотистого цвета. Выложить лук в сотейник, добавить нарезанные кружочками помидоры, разбавить горчицу холодной водой, влить в тот же сотейник, положить рыбу и, закрыв крышкой, тушить на слабом огне 15–20 минут.

После этого рыбу вынуть и переложить в посуду. Оставшиеся в сотейнике овощи протереть через сито, заправить подсушенной мукой, солью, перцем, сметаной и прокипятить. Рыбу выложить на блюдо, залить соусом, украсив веточками петрушки или сельдерея.

Отдельно на гарнир подать салат из картофеля или зеленый салат. Свежие помидоры можно заменить томатом-пюре (3 ст. ложки).

### *Налим, тушенный с сыром и ветчиной*

**2 кг рыбы, 4 ст. ложки сливочного масла, маргарина или растительного масла, 1–2 ст. ложки горчицы, 200 г. копченой грудинки или ветчины, 100 г. тертого сыра, 2–3 веточки пряной зелени, 4 помидора или маринованных огурца; соль по вкусу.**

Подготовленную рыбу нарезать на куски (с кожей) толщиной 2–3 см (так называемые кругляши), положить в сотейник, смазать тонким слоем горчицы, затем на каждый кусок рыбы положить ломтик ветчины или грудинки. Налить в сотейник немного рыбного бульона или воды и посыпать тертым сыром. Запекать в духовом шкафу до тех пор, пока рыба не станет мягкой и не образуется красивая румяная корочка. Подать на стол рыбу, посыпав ее мелко нарезанной зеленью, или положить сверху ломтики помидора, мелкие маринованные огурцы и т. д. Гарнир – отварной картофель.

### *Налим, тушенный с баклажанами и помидорами*

**800 г. рыбы, 1.5 ст. ложки муки, по 0.6 кг баклажанов и помидоров, 100 г. растительного масла, зелень петрушки; соль, молотый перец, паприка по вкусу.**

Рыбу нарезать некрупными кусочками (без костей). Посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на сковороде в растительном масле. Баклажаны очистить от плодоножек, нарезать кружочками, посолить, дать постоять 15 мин, после чего обсушить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Помидоры разрезать пополам и обжарить. Выложить в смазанный растительным маслом сотейник баклажаны; на них положить рыбу, а сверху – помидоры. Влить растительное масло и несколько ложек горячей воды. Закрыть сотейник крышкой и поставить на слабый огонь, тушить 25–30 минут. Подать на стол в той же посуде, посыпав зеленью петрушки. На гарнир рассыпчатая рисовая каша.

### *Налим, тушенный со шпинатом и щавелем*

**800 г. рыбы, 2 головки репчатого лука, 300 г. помидоров, по 50 г. щавеля и шпината, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки и укроп; соль, сахар, молотый перец по вкусу.**

Подготовить рыбу, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Свежие помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, нарезать, удалив семена. Нашинковать тонкой соломкой репчатый лук, слегка обжарить его на масле, в конце жаренья добавить ломтики помидоров. Сложить овощи в сотейник, добавить тонко нарезанные листья шпината и щавеля, заправить солью, сахаром, растертым чесноком, измельченной зеленью петрушки и укропом. Влить воду так, чтобы она только покрыла овощи. Туда же положить рыбу, поставить на слабый огонь и тушить до готовности, закрыв посуду крышкой. Переложить кушанье на блюдо.

Отдельно можно подать отварной картофель или гречневую кашу. Шпинат и щавель можно заменить зеленым луком.

## Сом

### *Сом отварной*

**600 г. филе сома, 1 л пряного отвара, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки или сельдерея, соль, перец**

**горошком, лавровый лист, 1,5 стакана огуречного рассола.**

Обработанную рыбу пластовать филе с кожей и костями, сделав на поверхности каждого куска 2–3 надреза. Приготовить пряный отвар (см. «Соусы»): нарезанные овощи очистить, в воду добавить соль и специи, варить при слабом кипении 5–10 минут, затем влить огуречный рассол или уксус, можно добавить зелень и сладкий перец. В горячий пряный отвар положить куски рыбы и варить при слабом кипении 12–15 минут.

### *Сом по-грузински*

**700 г. рыбы, 20 г. кинзы, лавровый лист, 25 г. кислого лаваша, соль, перец.**

Филе сома хорошо промыть, нарезать кусочками, уложить в кастрюлю, залить водой и поставить варить, снимая пену. Во время варки добавить соль, перец, лавровый лист, кислый лаваш, нарезанную зелень кинзы. Вместо лаваша можно положить 2 ст. ложки томата-пюре.

Сом в томатном соусе **500 г. рыбы, 1 морковь, корень петрушки, 1 луковица, лавровый лист, перец, соль.**

Влить в кастрюлю 3 стакана холодной воды, дать закипеть и положить нарезанные овощи, соль и специи. Филе сома нарезать порционными кусками, положить в отвар и на слабом огне варить до готовности. Затем переложить рыбу и овощи в другую посуду, а на процеженном бульоне приготовить томатный соус (см. «Соусы»). При подаче на стол полить рыбу соусом.

### *Сом отварной по-армянски*

**1 кг филе сома, лавровый лист, черный перец горошком, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 2 моркови, по 2 корня петрушки и сельдерея, соль, перец.**

Обработанную рыбу нарезать кусочками без костей. Вскипятить воду, положить овощи и специи, проварить, положить куски рыбы и отварить до готовности. Выложить в глубокое блюдо рыбу и овощи, а в рыбном бульоне развести толченый чеснок. При подаче на стол полить рыбу чесночной подливой.

### *Сом жареный*

**1 кг рыбы, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки.**

Подготовленную рыбу посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом. Перед подачей на стол полить рыбу маслом и посыпать зеленью. На гарнир подать жареный картофель, гречневую кашу, огурцы, помидоры.

### *Сом в белом вине*

**1 кг рыбы, 0,6 кг моркови, 2 луковицы, сельдерей, петрушка, 1 стакан воды, 2 стакана сухого белого вина, 150 г. сливочного масла, перец, соль.**

Морковь, петрушку, сельдерей, лук порезать тонкой соломкой. Слегка обжарить на сливочном масле, чтобы овощи стали мягкими. После этого влить стакан воды и белое вино, положить нарезанную порционными кусками рыбу, посолить, поперчить. Довести до готовности.

### *Сом, жаренный с помидорами*

**200 г. сома, 10 г. муки, 15 г. топленого масла, 150 г. помидоров.**

Разделанного сома без кожи и костей нарезать на куски, посолить, поперчить, запанировать в муке и пожарить. Свежие помидоры разрезать пополам, удалить семена, посолить, поперчить и обжарить. Жареные куски сома положить на блюдо, на рыбу – помидоры и посыпать зеленью.

### *Сом, запеченный с картофелем*

**400 г. сома, 300 г. гарнира, 150 г. соуса, 50 г. сыра, 5 г. молотых сухарей, 10 г. сливочного масла.**

Порционный кусок рыбы без костей, положить на середину порционной сковороды, вокруг рыбы уложить кружочки отварного картофеля, посыпать солью, залить белым соусом, посыпать тертым сыром и сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Затем сковороду с рыбой, поставить на плиту и довести соус до кипения. Подавать на этой же сковороде.

### *Сом, запеченный с кабачками*

**600 г. рыбы, 3 ст. ложки растительного масла, 3 кабачка,**

**2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г. тертого сыра, 400 г. сметанного соуса, соль, перец.**

Подготовленную рыбу нарезать на куски, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить. Положить в кастрюлю, покрыть ломтиками очищенных и обжаренных кабачков, залить сметанным соусом, посыпать сыром, полить растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.

### *Сом по-московски*

**500 г. сома, 20 г. муки, 15 г. жира, 50 г. грибов, 1 яйцо, 300 г. жареного картофеля, 30 г. лука, 50 г. сыра, 10 г. сливочного масле, 150 г. сметанного соуса.**

На сковороду налить немного сметанного соуса и положить обжаренные куски сома. Сырой картофель нарезать кружочками, обжарить, уложить вокруг рыбы. На рыбу выложить пассерованный лук, обжаренные грибы, дольки вареного яйца, залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

### *Сом, тушенный в вине*

**1 кг сома, 1,5 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан мадеры, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.**

**Для соуса: 6 ст. ложек сливочного масла, 3 ст. ложки муки, пол-лимона, лавровый лист, кориандр.**

Подготовить рыбу большим куском, посолить, поперчить. В сотейник положить сливочное масло, рыбу, влить мадеру, добавить лавровый лист, закрыть посуду крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Осторожно слить соус, заправить его мукой, растертой со сливочным маслом, прокипятить, заправить солью. Нарезать рыбу, выложить на блюдо, залить соусом. Украсить ломтиками лимона и веточками петрушки. На гарнир подать отварную цветную капусту.

### *Сом тушеный*

**1 кг сома, 100 г. сливочного или растительного масла, 2 головки репчатого лука, 3 помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, 100–150 г. грибов, 1 ст. ложка измельченного укропа или зелени петрушки, 0.5 стакана рыбного бульона или**

**сметаны; соль, молотый перец, тертый мускатный орех по вкусу.**

Подготовленную целую рыбу, филе или порционные куски положить в смазанный жиром сотейник или неглубокую посуду. Посыпать солью, перцем, тертым мускатным орехом, измельченным луком и зеленью. Добавить ломтики помидоров или томат-пюре и мелко порезанные грибы. Подлить немного рыбного бульона. Посуду закрыть крышкой и тушить на плите или в духовом шкафу до готовности. Подавать блюдо рекомендуется в той же посуде, в которой оно готовилось. На гарнир – отварной картофель, салат из свежих или консервированных овощей.

### *Сом, тушенный с кореньями*

**1 кг рыбы, 3 моркови, по 2 корня петрушки и сельдерея, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки масла или столового маргарина, зелень петрушки и укропа; соль, молотый перец по вкусу.**

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками с кожей, но без костей. Посолить, поперчить и выдержать в прохладном месте 30 минут. Очистить, промыть и нашинковать морковь, корни петрушки, сельдерей, репчатый лук. На дно сотейника положить кусочки масла, посыпать дно слоем (половина порции). Сверху поместить подготовленную рыбу и прикрыть ее вторым слоем овощей. Положить сверху несколько кусочков масла. Поставить на слабый огонь и, закрыв посуду крышкой, тушить рыбу до готовности приблизительно 35–40 мин. Переложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки.

### *Сом, тушенный с зеленым луком и помидорами*

**1 кг рыбы, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла, 400 г. зеленого лука, 100 г. лука-порея, 250 г. помидоров, 2–3 зубчика чеснока; соль, молотый перец по вкусу.**

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, посыпать молотым перцем, запанировать в муке и поджарить с обеих сторон на сковороде с растительным маслом. Нашинковать зеленый лук и лук-порей. Помидоры нарезать дольками. Разогреть с растительным маслом сотейник, положить

зеленый лук, лук-порей и помидоры, слегка обжарить (в течение 3–5 мин). Добавить в сотейник растертый с солью чеснок и влить несколько ложек горячей воды, проварить еще 5 мин. Выложить поверх соуса рыбу, закрыть сотейник крышкой и тушить рыбу на слабом огне 45 мин. На гарнир можно подать жареный картофель.

### *Фрикадельки из сома под молочным соусом*

**1 кг сома, 60 г. сливочного масла, 50 г. молотых сухарей, 200 г. голландского сыра, 200 г. молока, 700 г. молочного соуса, яйцо, соль, перец, паприка.**

Филе рыбы дважды пропустить через мясорубку, добавить масло, сухари, размоченные в молоке, яйцо и хорошо перемешать. Разделать чайной ложкой фарш на фрикадельки, опустить их в подсоленный кипяток и варить при слабом кипении 15 минут. Готовые фрикадельки вынуть из воды, уложить на сковороду, залить горячим молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке до образования румяной корочки.

### *Сом паровой*

**300 г. сома, 40 г. шампиньонов, сельдерей, лук, петрушка, соль.**

Рыбу отделить от костей и кожи, положить в посуду, смазанную жиром, затем подлить немного воды, добавить лук, сельдерей, петрушку, лавровый лист, соль, перец, накрыть плотно крышкой и припускать при слабом кипении. При припускании для улучшения вкуса можно добавить белое сухое вино, шампанское, шампиньоны или отвар от них.

## Жерех

### *Жерех по-итальянски*

**1 кг жереха, 150 г. лука, 450 г. картофеля, 450 г. кабачков, 200 г. шампиньонов, 150 г. растительного масла, 150 г. воды, 80 г. лимона, перец, соль, корица.**

Крупную рыбу обработать, сделать косые надрезы с обеих сторон тушки и положить в них по половине дольки лимона. На

смазанное жиром металлическое блюдо уложить рыбу кольцами, вокруг уложить лук, нарезанный кубиками картофель и кабачки. Сверху нарезанные тонкими ломтиками шампиньоны посолить, посыпать перцем и корицей, полить подсолнечным маслом и водой. Запекать в духовом шкафу при средней температуре 30–40 мин. Подавать на том же блюде.

### *Жерех по-китайски*

**1 кг жереха, 30 г. соевого соуса, 20 г. кукурузного масла, 150 г. шампиньонов, чеснок, зелень петрушки, соль, яйцо, мука, молоко.**

Филе жереха нарезать небольшими кусками. В течение получаса мариновать в соевом соусе, смешанным с кукурузным маслом, петрушкой, чесноком, молотым перцем и солью. Запанировать рыбу в муке, окунуть ее в яично-молочную смесь и поджарить во фритюре. Готовую рыбу откинуть на сито и положить в тарелку, украшенную лимоном и зеленью. Отдельно подать соус с шампиньонами.

### *Жерех с яблоками*

**600 г. рыбы, 0.5 кг яблок, 80 г. лука-порея, 40 г. сухого белого вина, 200 г. сметаны, 80 г. сливочного масла, перец молотый.**

Антоновские яблоки очистить от кожуры и нарезать ломтиками, то же сделать с белой частью лука-порея. Смазать маслом сотейник и положить в него лук и яблоки. Сверху положить рыбу, нарезанную порционными кусками, посолить, поперчить. Залить смесь небольшим количеством бульона, добавить белое вино и припустить, несколько раз поливая рыбу отваром. Переложить готовую рыбу на блюдо. Отвар заправить сметаной или маслом и на небольшом огне выпарить наполовину. Рыбу полить отваром.

### *Жерех с сельдереем в белом соусе*

**600 г. рыбы, 100 г. лука-порея, 60 г. сельдерея, 40 г. сухого белого вина, 120 г. белых грибов, 40 г. крабов, 1 ч. ложка лимонного сока, перец.**

Нарезанные тонкой соломкой лук и сельдерей кладут на дно

сотейника, поверх – порционные куски рыбы. Все посыпают солью и перцем, добавляют рыбный бульон и белое вино. Припускают на медленном огне в закрытой посуде.

Готовую рыбу выкладывают на блюдо. На гарнир подают вареные грибы и крабов. Бульон, оставшийся от припускания, упаривают вполовину, добавляют белый соус, доводят до кипения и заправляют лимонным соком и сливочным маслом.

### *Жерех отварной с гарниром и овощами*

**500 г. рыбы, 50 г. моркови, 50 г. лука, 50 г. свеклы, 0,4 кг картофеля, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1/3 стакана молока.**

Нарезать на куски разделанного жереха. Тонко нашинковать очищенный лук, морковь и свеклу. Картофель нарезать крупно. На дно кастрюли уложить свеклу, морковь и лук, затем картофель, добавить 1,5 стакана подсоленной воды. Поверх положить куски рыбы. Добавить перец и лавровый лист. Варить на медленном огне 1 час, каждые десять минут встряхивая кастрюлю, чтобы овощи не пригорели. Минут за пять до готовности влить 1/3 стакана молока и ложку масла. Варить еще 15–20 минут и, слегка охладив, подать рыбу на стол, полив образовавшимся соком.

### *Жерех, жаренный в сухарях*

**1 кг рыбы, 1/3 стакана молока, лимон, 2/3 стакана сухарей, 1 яйцо, 3 столовые ложки муки, 120 г. растительного масла, зелень петрушки 15 г., перец молотый, соль, картофель 1 кг.**

Разделанную рыбу промыть, высушить, на салфетке присолить, поперчить, обвалять в муке. Затем смочить яйцом, разведенным молоком, запанировать в сухарях. Рыбу обжарить в растительном масле. Выложить на разогретое блюдо.

Гарнир – пюре, украшенное мелко нарезанной зеленью петрушки и ломтиками лимона.

### *Жерех, жаренный со сладким перцем и помидорами*

**500 г. рыбы, 25 г. муки, 80 г. подсолнечного масла, 0.5 кг помидоров, 250 г. сладкого перца, 400 г. риса, 20 г. лимонной**

**цедры, молотый перец.**

Помидоры нарезать ломтиками и слегка обжарить. Тонкой соломкой нарезать лимонную цедру, обдать кипятком, обсушить и слегка обжарить на подсолнечном масле, прибавить тонко нарезанный стручковый перец и припустить.

Филе жереха нарезать на порционные куски, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и поджарить на подсолнечном масле. Рыбу положить на помидоры, поверх нее положить перец с лимонной цедрой.

Гарнир – рассыпчатая рисовая каша.

### *Жерех, панированный в сухарях, во фритюре*

**500 г. рыбы, 30 г. муки, 1 яйцо, 100 г. панировочных сухарей, 60 г. растительного масла, 600 г. картофеля, 250г майонеза или 50 г. томатного соуса.**

Очищенную и промытую рыбу нарезать на порционные куски. Посыпать солью и перцем, запанировать в муке, смочить в яйце, запанировать в сухарях и жарить во фритюре. Готовую рыбу подать с жареным картофелем и полить томатным соусом или майонезом.

### *Жерех, запеченный с картофелем и луком*

**500 г. рыбы, 600 г. картофеля, 1 головка репчатого лука, 500 г. белого соуса, 30 г. панировочных сухарей, 60 г. подсолнечного масла, молотый перец, петрушка, сельдерей.**

Очищенную и промытую рыбу нарезать на порционные куски. Положить на смазанную маслом сковороду, посыпать солью и перцем, добавить тонко нарезанный, слегка обжаренный репчатый лук, закрыть ломтиками сырого картофеля, залить белым соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать 30–40 мин. в духовом шкафу. Готовую рыбу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или сельдерея.

### *Жерех, запеченный с грибами, луком и картофелем под сметанным соусом*

**500 г. рыбы, 25 г. муки, 20 г. растительного масла, 60 г. грибов, 1 яйцо, 2 головки репчатого лука, 450 г. сметанного соуса, 600 г. картофеля, 100 г. сыра, зелень петрушки или**

**укропа.**

Сметанный соус налить на металлическое блюдо, положить жареного жереха, вокруг которого выложить жареный ломтиками картофель. Поверх рыбы уложить белые грибы, лук, ломтики яйца и снова полить сметанным соусом. Посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Подать, посыпав зеленью петрушки или укропа.

### *Жерех, запеченный со шпинатом под молочным соусом*

**600 г. филе жереха, 15 г. петрушки, 1 головка репчатого лука 500 г. шпината, 25 г. сыра, 50 г. сливочного масла, 500 г. молочного соуса, перец молотый, сельдерей, петрушка.**

Припустить свежий шпинат, отжать от воды, нарезать, прогреть на масле, заправить солью и молотым перцем. Припустить филе рыбы в рыбном бульоне с добавлением петрушки и сыра. Приготовить молочный соус средней густоты и добавить в него бульон, полученный от припу-скания рыбы. Нагреть до кипения и процедить. Заправленный шпинат положить на блюдо, сверху припущенное филе, залить молочным соусом, посыпать перцем и сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Подавать, украсив зеленью петрушки или сельдерея.

### *Солянка из жереха на сковородке*

**500 г. рыбы, 600 г. тушеной капусты, 60 г. растительного масла, 120 г. соленых огурцов, 1 луковица, 15 г. сухарей, 60 г. маслин, пол-лимона, 250 г. соуса, зелень петрушки и укропа.**

Филе жереха нарезать порциями, сложить в кастрюлю, прибавить нарезанные ломтиками соленые огурцы, очищенные от семян и кожуры, обжаренный лук, долить немного бульона и припустить.

К готовой рыбе прибавить маслины и томатный соус. На сковороду положить слой тушеной капусты, на нее припущенную рыбу с соусом и гарниром, закрыть все капустой, разровнять поверхность, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки и укропа.

### *Жерех в томате*

**500 г. рыбы, 70–80 г. томатной пасты, 2 луковицы, I ч. ложка сахара, соль, перец, 2–3 ст. ложки растительного масла.**

Филе жереха нарезать порционными кусками, положить в кастрюлю и залить приготовленным заранее томатным соусом, накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить 30 минут.

Для соуса мелко нарезать и поджарить на растительном масле репчатый лук, добавить томатную пасту, соль, перец, сахар и довести до кипения.

### *Жерех с сухарями*

**1,5 кг рыбы, 1 лимон, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль, перец.**

Разделать жереха так, чтобы отделить филе от костей с кожей. Порезать на порционные куски. Поставить варить бульон из костей и головы, предварительно удалив жабры.

На смазанную растительным маслом сковороду положить посоленные куски рыбы, поперчить и сверху уложить тонкие ломтики лимона. Посыпать панировочными сухарями. Затем уложить в той же последовательности второй слой. Добавить немного растительного масла, 0,5 стакана рыбного бульона и поставить в духовой шкаф на 25–30 минут.

### *Жерех пикантный*

**800 г. рыбы, 2 луковицы, 2 моркови, 1 лимон, 1 стакан белого сухого вина, 1 чайная ложка меда, корень петрушки, соль, черный молотый перец.**

Филе жереха нарезать кусками, натереть солью, сбрызнуть соком лимона и на 30 минут поставить в холодильник.

Репчатый лук нарезать кольцами, а морковь и корень петрушки соломкой. Поджарить все на растительном масле и уложить в кастрюлю. На овощи положить рыбу, дольки лимона, посыпать перцем, влить белое вино и добавить чайную ложку меда. Закрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 40 минут.

### *Жерех отварной с овощами*

**500 г. рыбы, 2 моркови, 2 луковицы, 5 картофелин, 1/2 стакана молока, 2–3 ст. ложки растительного масла.**

Почистить, выпотрошить и вымыть жереха. Нарезать порционными кусками. Морковь, лук и картофель порезать кружочками, уложить на дно кастрюли, добавить два стакана воды и соль. Сверху уложить куски рыбы, перец и лавровый лист. Закрыть крышкой и варить 40–45 минут на слабом огне. Когда овощи будут готовы, добавить молоко и масло и варить еще 10–15 минут.

### *Жерех с грибами*

**500 г. рыбы, 500 г. грибов, 1 луковица, 1 морковь, 500 г. картофеля, 50 мл растительного масла, соль, мука.**

Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть и нарезать кусками. Посолить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле.

Грибы отварить, поджарить с луком и мелко нарезанной морковью, а картофель порезать кружочками и обжарить до золотистой корочки.

Рыбу, картофель и грибы сложить в кастрюлю, добавить специи, лавровый лист, залить сметаной и поставить в духовой шкаф на 30 минут.

## Угорь

### *Угорь по-бургундски*

**1 кг угря, 2 стакана красного вина, 60 г. репчатого лука, 2 луковицы-шалот, 1 зубчик чеснока, несколько горошин черного перца, зелень укропа или петрушки, 1 чайная ложка соли.**

**Соус: 120 г. сливочного масла, 20 г. муки, 100 г. репчатого лука, 125 г. грибов, 6 ломтиков хлеба.**

С угря снять кожу, рыбу нарезать на куски длиной 8–10 см, положить ее в кастрюлю, дно которой выстелить луком, луком-шалот, измельченным чесноком, перцем и зеленью. Рыбу залить красным вином, слегка посолить и варить 20 минут на слабом огне (кипение должно быть едва заметным).

Сваренную рыбу переложить в другую кастрюлю, оставшийся бульон выпарить на 1/4. В соус добавить сливочное масло, смешанное с мукой. Кипяченое красное вино приобретает некрасивый цвет. Восстановить цвет можно жженым сахаром. Готовый соус процедить и залить рыбу. Сюда же добавить лук и грибы, обжаренные отдельно в сливочном масле. Попробовать

достаточно ли соли и подавать с гренками, обжаренными в масле.

### *Катиго из угря*

**1,5 кг угря, пол-литра красного сухого вина, 10 долек чеснока, 1 луковица, 1 маленький красный горький перец, пучок зелени укропа, 5 ст. ложек оливкового масла, 10 г. сливочного масла, 1 чайная ложка муки, щепотка соли.**

Подготовленную рыбу вымыть, обсушить и нарезать ломтиками толщиной 5 см. Очистить и мелко нарезать лук и чеснок.

В сотейнике разогреть 3 ст. ложки оливкового масла, обжарить в нем до образования румяной корочки ломти угря и нарезанный лук. Добавить оставшееся масло, чеснок, перец, пучок зелени, посолить. Затем залить горячим вином. Убавить огонь и тушить 25–30 минут в зависимости от толщины угря. Смешать до получения однородной массы сливочное масло и муку. Влить эту смесь в соус, осторожно помешивая варить 5 минут.

Вынуть перец и зелень. Рыбу подать в подогретом блюде, полив ее соусом.

### *Угорь отварной*

**600 г. угря, 4 горошины перца, 1 ст. ложка 3%-ого уксуса, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 луковица, лимон, соль, специи по вкусу.**

Угря тщательно промыть, натереть солью, нарезать на куски, снять кожу. Вскипятить в кастрюле воду, положить лук, коренья, перец, соль, влить уксус и проварить. В полученный отвар уложить угря и отварить до готовности. Подавать горячим, украсить зеленью и ломтиками лимона.

### *Угорь под сливочным соусом*

**500 г. угря, 2 моркови, по 2 корня петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка уксуса, перец горошком, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 150–200 г. рыбного бульона, зелень, соль, корица на кончике ножа.**

Подготовленного угря сварить с добавлением кореньев, лука, уксуса, перца, соли и корицы. В кастрюле растопить сливочное

масло, добавить рыбный бульон, всыпать муку и, помешивая, проварить до загустения. В конце варки посолить, добавить зелень. При подаче на стол залить рыбу соусом.

### *Угорь заливной*

**600 г. отварного угря, пол-лимона, рыбный бульон, соль, специи.**

Отварить угря и вынуть из бульона. Бульон уварить и остудить. Угря нарезать ломтиками, положить в охлажденную форму, залить бульоном, поставить в холодильник для застывания. При подаче на стол украсить листьями салата и ломтиками лимона. Можно подать соус «Хрен с уксусом».

### *Угорь по-капитански*

**1 кг угря, 4 яйца, 100 г. муки, 3 луковицы, 2 стакана рыбного бульона, 1,5 стакан белого сухого вина, 1 стакан сливок, 100 г. сливочного масла, зелень, соль.**

С подготовленного угря снять кожу и нарезать на куски. Отварить угря с добавлением лука, вина, рыбного бульона и соли. В отдельной посуде растопить масло, добавить муку, прожарить, развести бульоном, в котором варился угорь, и кипятить 10 минут. Соус заправить сливками и желтками, всыпать зелень и залить им угря.

### *Угорь по-французски*

**800 г. угря, 8 головок репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 1,5 стакана белого сухого вина, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка топленого масла, 0,5 ст. ложки муки, перец, соль, кориандр, специи.**

Мелкие головки лука обжарить целиком в масле. Угря почистить, промыть и нарезать кусками. В сковороду с луком положить куски рыбы, посолить, поперчить, залить белым вином, добавить толченый чеснок и тушить 30 минут. Затем вынуть рыбу, в соус прибавить топленое масло и муку, все перемешать и проварить. Выложить рыбу на блюдо, а соус подать отдельно в соуснике.

### *Угорь по-голландски*

**700 г. угря, 2–3 луковицы, 1 лимон, 0,5 стакана белого сухого вина, 1 ст. ложка уксуса, 1 стакан овощного бульона, лавровый лист, эстрагон, сливочное масло, соль, перец, специи.**

Подготовленного угря нарезать кусочками, обвалять в муке, посолить, поперчить и поджарить в сильно разогретом масле. Вынуть рыбу, дать стечь маслу, переложить ее в фарфоровую посуду, посыпать дольками лимона и колечками лука. Выдержать рыбу до следующего дня. Вскипятить в кастрюле вино, уксус и овощной бульон, добавить лавровый лист, эстрагон, перец горошком и все проварить. Полученный соус процедить, смешать с мукой, поджаренной с маслом. Еще раз вскипятить соус и залить рыбу.

### *Угорь в соусе «Белое вино»*

**1 кг угря, 150 г. репчатого лука, 40 г. петрушки, 100 г. белого вина, 100 г. сливочного масла, 10 раковых шеек, 250–300 г. грибов, 100 г. белого хлеба, 800 г. соуса.**

Рыбу промыть, снять кожу, нарезать порционными кусками. Вскипятить воду, положить лук, петрушку, влить белое вино. В полученный отвар положить куски угря, припустить до готовности. Угря вынуть, в отваре приготовить соус «Белое вино». При подаче положить кусочек угря на ломтик белого хлеба, поджаренного на масле. Сверху уложить раковые шейки и вареные шампиньоны, полить соусом «Белое вино».

### *Угорь на гриле*

**400 г. рыбы, соль, перец, специи.**

Угря прокипятить, снять кожу, посолить, поперчить и жарить на гриле. Подавать с картофельным пюре.

### *Угорь на вертеле*

**600 г. рыбы, 40 г. сливочного масла, 150 г. репчатого лука, 40 г. зелени, соль, перец, кориандр.**

**Для соуса: 200 г. красного соуса, 50 г. белого сухого вина, 15 г. лимонного сока, 10 г. зелени.**

Угря хорошо промыть, снять кожу, обсушить, разрезать на куски и смазать растопленным маслом. Куски угря надеть на

шампуры и жарить над углями (без пламени), периодически смазывая рыбу маслом. Когда угорь зарумянится, посыпать его солью, снять с шампура и полить соусом. Для приготовления соуса белое сухое вино влить в красный соус, вскипятить, добавить лимонный сок и зелень.

### *Угорь, жаренный на решетке*

**1 кг рыбы, 1 л рыбного бульона, 1 яйцо, 150 г. овощей для отвара, 80 г. уксуса, 100 г. сливочного масла, 350 г. майонеза, соль, специи.**

Подготовленного угря промыть и нарезать на порционные куски. Вскипятить рыбный бульон, добавить в него морковь, корни петрушки и сельдерея, лук, положить куски угря, влить уксус и варить до готовности. Вынуть куски угря, окунуть в яйцо, запанировать в сухарях, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и поджарить на разогретой решетке над углями. К блюду подать соус майонез, свежие огурцы, помидоры и зеленый салат.

### *Угорь, тушенный в красном вине*

**1 угорь, 2,5 стакана сухого красного вина, 1 луковица, 7 зубчиков чеснока, 5,5 ст. ложек растительного масла, 150 г. сливочного масла, 1 ст. ложка муки, зелень, соль, паприка.**

Подготовленного и нарезанного угря обжарить в растительном масле вместе с луком, добавить толченый чеснок, соль, зелень, перец. Затем залить все вином и тушить 30 минут. В соус добавить муку и сливочное масло, проварить 5 минут.

### *Угорь запеченный*

**1 кг рыбы, 4 ст. ложки сливочного масла; соль, перец, специи по вкусу.**

Угря выпотрошить, тщательно промыть, натереть солью снаружи и внутри, выдержать в прохладном месте в течение 30 минут, после чего обсушить чистой тканью, хорошо смазать маслом, выложить на противень и запечь в духовом шкафу, поливая время от времени стекающим жиром. На гарнир подать отварной поджаренный картофель, свежие огурцы и помидоры. Для этого блюда лучше отбирать мелких угрей, так как их можно не очищать от кожи.

### *Угорь, запеченный с маринованным красным перцем и луком*

**800 г. рыбы, 2 ст. ложки муки, 2 головки репчатого лука, 250–300 г. красного маринованного перца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки растительного масла; соль, сахар, молотый перец по вкусу.**

Подготовленную рыбу нарезать некрупными кусочками (без кости). Посолить, поперчить, запанировать в муке и поджарить на растительном масле. Маринованные стручки сладкого перца ошпарить кипятком, освободить от кожицы и изрубить. Мелко нашинковать репчатый лук, слегка обжарить на растительном масле, через 5 минут добавить на сковороду нарезанный красный перец, жарить еще 5 мин, после чего посыпать мукой и жарить все вместе 3–5 минут. Разбавить горячей водой (1/3 стакана), прокипятить, снять с огня, заправить солью, сахаром, сливочным маслом. Влить в сотейник немного растительного масла, положить рыбу, залить приготовленным соусом, посыпать сухарями. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать жареный картофель.

### *Угорь с овощами*

**700 г. угря, 4 ст. ложки сливочного масла, 500 г. репчатого лука, 0.5 кг помидоров, 5 ломтиков свиного сала, 3 зубчика чеснока, лавровый лист, соль, 700 г. картофеля, щепотка шафрана, перец, эстрагон.**

Слегка обжарить на сливочном масле ломтики свиного сала, добавить нарезанный кольцами лук, положить кружочки помидоров, чеснок, лавровый лист, соль, перец, шафран. Прогреть смесь. Угря промыть, выпотрошить и нарезать толстыми кольцами. В прогретую смесь положить картофель, сверху поместить куски угря, залить все бульоном, поперчить и поставить на сильный огонь на 20 минут.

## Форель

### *Форель с белыми грибами*

**1 кг форели, 600 г. свежих белых грибов, 6 луковиц-шалот, 60 г. сливочного масла, 4 ст. ложки растительного масла, 200 г. белого вермута, 200 г. белого сухого вина, 300 г. сметаны, 2 ст. ложки лимонного сока, петрушка, соль, перец.**

Рыбу разделать на филе с кожей без реберных костей. Если рыба крупная, разрезать филе вдоль на две части.

Ножки грибов обрезать, не мыть их, почистить ножом и нарезать ломтиками.

Каждое филе форели посолить и поперчить, закатать в трубочку и перевязать ниткой, чтобы трубочка не раскручивалась.

Приготовить филе на пару. Если нет специальной кастрюли, то на дно обычной кастрюли налить воды, посолить и довести ее до кипения. На кастрюлю установить дуршлаг с рыбой так, чтобы он не касался кипящей воды. Накрыть крышкой и варить 8–10 минут.

Соус: очистить и нарезать лук, положить в маленькую кастрюлю с разогретым сливочным маслом и поставить на средний огонь. Когда лук станет прозрачным, влить вермут и белое вино. Выпарить на 2/3, потом добавить сметану, и упарить еще наполовину.

Растительное масло и остатки сливочного разогреть на сильном огне, опустить в него грибы и обжарить до готовности.

Рыбу выложить на подогретые тарелки, сняв аккуратно нитки. Вокруг разложить грибы. Приправить соус солью, перцем и лимонным соком, и полить им рыбу. Украсить блюдо зеленью петрушки и подать на стол.

## *Форель в голубом*

**1 кг живой форели, кур-буйон (см. главу Первые блюда), 50 г. растопленного сливочного масла, лимон, петрушка.**

Приготовить заранее кур-буйон в количестве необходимом, чтобы покрыть рыбу.

Рыбу взять тряпкой, чтобы она не выскользнула, ударить ее головой о стол или камень, быстро выпотрошить, но не чистить, чтобы сохранить слизь, которая обволакивает форель и придает ей голубоватый цвет. Быстро вымыть рыбу и погрузить в кипящий кур-буйон на 6–8 минут.

Готовую рыбу выложить на блюдо с небольшим количеством кур-буйона, полить растопленным сливочным маслом, украсить ломтиками лимона, мелко нарубленной петрушкой.

## *Жареная форель*

Очистить, выпотрошить форель, обрезать плавники, вымыть, обтереть рыбу, затем окунуть в холодное соленое молоко,

обвалять в муке, посолить и посыпать перцем с обеих сторон и обжарить в разогретом масле. Готовую рыбу выложить на подогретую тарелку, сбрызнуть лимонным соком и растопленным сливочным маслом, посыпать петрушкой.

### *Форель в белом вине*

**6 форелей, 1 бутылка белого вина, 1 луковица, 1 морковь, соль, перец, гвоздика, 1 лавровый лист, 75 г. сливочного масла, 100 г. черствого белого хлеба без корочки, лимон.**

Очищенные и нарезанные лук и морковь слегка обжарить на половине сливочного масла в глубокой сковороде. Посолить, поперчить, бросить гвоздику и лавровый лист и влить белое вино. Оставить бульон медленно кипеть на слабом огне (на 15–20 минут). В кур-буйон погрузить форель и варить 10 минут. Сваренную рыбу уложить на подогретую тарелку, сняв кожицу с ее верхнего бока.

Кур-буйон оставить на сильном огне для выпаривания.

Оставшееся масло разогреть в кастрюле с толстым дном. В разогретое масло положить раскрошенный мякиш черствого белого хлеба и подрумянить его, не слишком зажаривая. Соединить с упаренным кур-буйоном. Полить рыбу и подать на стол, украсив ломтиками лимона.

### *Форель отварная*

**1 кг рыбы, 1 стакан 3%-ого уксуса, 1,5 головки репчатого лука, лавровый лист, соль.**

**Для соуса: 1 ст. ложка готовой горчицы, 0.5 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 желтка, лимонный сок, соль, сахар, перец.**

Подготовить форель, промыть, выложить в кастрюлю, залить теплым, но не горячим уксусом, выдержать 15–20 минут. В рыбный котел положить подготовленную целую рыбу, влить воду, немного уксуса, в котором выдерживалась рыба, добавить репчатый лук, лавровый лист, соль. Варить на небольшом огне до готовности, следя за тем, чтобы рыба не переварилась. Снять с огня, осторожно выложить рыбу на блюдо. Вокруг положить отварной картофель. Посыпать зеленью. Отдельно подать горчичный соус.

### *Форель пряная*

**600 г. рыбы, 1 стакан сухого белого вина, 2 шт. гвоздики, 1 морковь, 1 луковица, 20 г. сливочного масла, лимон, лавровый лист, соль, перец, тмин, шафран.**

Подготовленную форель отварить. Очистить и нарезать лук и морковь. Растопить сливочное масло на сковороде, обжарить на нем овощи, посолить, поперчить, добавить гвоздику, лавровый лист, влить белое вино и вскипятить. Опустить форель в полученный соус и проварить 10 минут. Перед подачей на стол форель можно украсить ломтиками лимона.

### *Форель в фольге*

**2 форели, 50 г. сливочного масла, 200 г. шампанского, 200 г. сливок, соль, перец, специи.**

Обработанную форель посолить, поперчить, сдобрить специями, положить на противень, смазанный сливочным маслом, влить шампанское и накрыть фольгой, смазанной маслом. Противень поставить в разогретую духовку на 15 минут. Периодически поливать соусом из рыбы. Затем вынуть из духовки, соус процедить и ввести в него сливки. Довести соус до кипения, посолить, поперчить, добавить сливочное масло. Перед подачей на стол полить форель соусом, украсить зеленью.

### *Форель по-ереванski*

**2 форели, 300 г. сухого белого вина, 100 г. нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка мелко нарезанного эстрагона, кориандр, 70 г. алычи, гранат, перец горошком, соль, перец черный молотый.**

Форель выпотрошить. Не разрезая брюшка, посолить и поперчить изнутри. Измельчить алычу, лук, эстрагон и гранат, смешать и нафаршировать этой смесью форель. Припустить рыбу в вине на очень слабом огне.

### *Форель, жаренная с молодым картофелем*

**1 кг рыбы, 4 ст. ложки топленого масла, 1.5 ст. ложки муки, 1 кг молодого картофеля, 1 стакан сметаны, зелень петрушки, лука и укропа, листья салата; соль по вкусу.**

Подготовленную рыбу выпотрошить, тщательно промыть, обсушить в чистой ткани, посолить, запанировать в муке. Хорошо

разогреть с топленым маслом сковороду, выложить в нее рыбу, обжарить. Затем поставить в духовой шкаф и довести до готовности. Очищенный молодой картофель отварить в подсоленной воде до полуготовности. Слить воду, посыпать картофель мелко нашинкованной зеленью петрушки или укропом, залить сметаной и на маленьком огне довести до готовности. Выложить рыбу на блюдо, вокруг нее положить картофель, украсить листьями салата. Рекомендуется выбирать мелкий молодой картофель и не разваривать его.

### *Форель тушеная*

**3 форели, 50 г. лука-шалота, лимон, 200 г. сухого белого вина, соль, перец, специи.**

Подготовленную рыбу уложить на противень на слой мелко нарезанного лука-шалота. Посолить, поперчить, полить белым вином и лимонным соком. Поставить противень в духовку и тушить на среднем огне 20 минут. Перед подачей на стол украсить зеленью и дольками лимона.

### *Форель по-деревенски*

**700 г. рыбы, 200 г. сметаны, растительное масло для жарки, 2 ст. ложки муки, зелень, соль, эстрагон, сельдерей.**

Рыбу почистить, выпотрошить, отрезать головы и хорошо промыть холодной водой. Посолить снаружи и изнутри, нафаршировать мелко нарезанной зеленью. Обвалять в муке и поджарить на растительном масле. Готовую форель залить сметаной и поставить на слабый огонь на 5 минут.

### *Форель с миндалем*

**2 форели, 1 ст. ложка муки с солью и перцем, 20 г. измельченного миндаля, лимон, 40 г. сливочного масла, 1 ст. ложка кукурузного масла, шафран.**

Подготовленную рыбу обвалять в муке, смешанной с солью, шафраном и перцем. Растопить на сковороде сливочное масло, влить кукурузное масло и обжарить рыбу, дать стечь маслу и остудить. В чистой сковороде растопить сливочное масло и поджарить миндаль до коричневого цвета. Снять с огня и влить лимонный сок. Подать рыбу, полив этой смесью.

### *Форель, запеченная с яйцом*

**500 г. форели, 40 г. топленого масла, 1 яйцо, перец, соль, пучок зелени, корица на кончике ножа.**

Подготовленную рыбу распластать, не разрезая спинки. Жарить в масле с обеих сторон на порционной сковороде до образования золотистой корочки. Готовую рыбу залить взбитым яйцом, смешанным с корицей и запекать в духовке 3–5 минут. Подают на той сковороде, посыпав зеленью.

## Лещ

### *Лещ, отваренный в пергаменте*

**1 кг рыбы, 3 морковки, 3 луковицы, 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки лимонного сока, соль, перец, эстрагон.**

Подготовленного леща разделать на филе, нарезать кусочками, вынуть и обсушить. Пергаментную бумагу смазать маслом, положить куски леща, обмазать рыбу маслом, поперчить, сверху положить натертую морковь и лук, сбрызнуть лимонным соком и посыпать зеленью. Затем сложить края бумаги в виде конверта, перевязать шпагатом, опустить в кипящую воду и варить 20 минут на слабом огне. Готовую рыбу вынуть из пакета. На гарнир подать отварной картофель.

### *Лещ, фаршированный кислой капустой*

**1 кг рыбы, 400 г. квашеной капусты, 100 г. сливочного масла, 100 г. репчатого лука, 100 г. сладких яблок, 40 г. муки, перец, соль по вкусу.**

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, и немного потушить. Нарезать соломкой репчатый лук, поджарить до золотистого цвета, добавить к нему капусту и мелко нарезанные яблоки, посолить, поперчить, все перемешать. Нафаршировать леща приготовленной смесью, зашить брюшко ниткой, уложить на смазанный маслом противень, присыпать мукой и запечь в разогретом духовом шкафу.

### *Лещ по-болгарски*

**1 лещ, 4 ст. ложки муки, 5 ст. ложек сливочного масла, 1**

**стакан молока, соль, перец, паприка.**

Крупного леща очистить от чешуи, выпотрошить, промыть, разрезать вдоль хребтовой кости так, чтобы получилось 2 филе. Затем филе опустить в молоко и выдержать 5 минут. Вынуть леща из молока обсушить, посолить, поперчить, обвалять в муке и уложить на подмасленную сковороду кожей кверху. Сбрызнуть рыбу маслом и поставить в духовку на 10 минут.

### *Лещ запеченный*

**1 кг рыбы, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки масла; соль по вкусу.**

Очистить, выпотрошить и тщательно промыть рыбу. Посолить снаружи и внутри и выдержать в прохладном месте 1 час, после чего обсушить и посыпать мукой. Выложить рыбу на небольшой противень, предварительно смазав ее размягченным сливочным маслом, запечь в духовом шкафу. Готового леща подать в горячем виде. Вокруг уложить жареный картофель. Отдельно можно подать зеленый салат или свежие огурцы. Для приготовления этого блюда лучше всего брать крупных лещей.

### *Лещ по-киевски*

**800 г. рыбы, 150 г. сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 стакана растительного масла (для жарки), 0.5 стакана панировочных сухарей; соль по вкусу.**

Филе леща дважды пропустить через мясорубку. Фарш посолить и приготовить из него лепешки. В середину каждой положить масло и залепить края, придавая лепешкам овальную форму. Обвалять в муке, смочить в яйце, затем обвалять в сухарях и снова в яйце и сухарях. Жарить котлеты в большом количестве жира. Перед подачей на стол полить сливочным маслом. Подать котлеты с комбинированным гарниром (жареный картофель, зеленый горошек, отварные морковь и свекла, маринованные или соленые овощи).

### *Помидоры, фаршированные лещом*

**800 г. рыбы, 1 стакан риса, 1 головка репчатого лука, 10 помидоров, 400 г. готового белого соуса; молотый перец, соль по вкусу.**

Рыбу почистить, промыть, отделить мякоть от костей и пропустить ее через мясорубку. Добавить жареный лук и рис, отваренный до полуготовности, перец и хорошо перемешать. Помидоры помыть, срезать у них верхушки, вынуть середину и наполнить их фаршем. Фаршированные помидоры сложить в сотейник, залить белым соусом и запечь в духовом шкафу. Перед подачей на стол украсить зеленью.

## *Лещ, запеченный в тесте*

**1 кг рыбы, 300 г. муки, 150 г. сливочного масла, 2 яичных желтка или 1 яйцо, 0,5 чайной ложки соли для теста, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, по 3 ст. ложки молотых сухарей и тертого сыра, 1/3 лимона, зелень укропа; соль, красный молотый перец по вкусу.**

Из муки, масла и яиц приготовить крутое тесто. Для этого муку насыпать в миску и, тщательно помешивая, добавить теплую воду, растопленное сливочное масло, яичные желтки, соль. Поставить тесто на 1 час в холодное место.

Филе леща нарезать кусочками длиной 5–6 см, толщиной 1–2 см. Выложить слоем поверх теста, посолить, сбрызнуть лимонным соком или слабым раствором лимонной кислоты, растительным маслом, посыпать зеленью, красным перцем и тертым сыром. Загнуть и защипать края теста в виде ватрушки. Запекать в горячем духовом шкафу в течение 30 минут. Вынуть готовое блюдо, нарезать кусками, не вынимая из посуды. Осторожно переложить на блюдо и подать к столу с овощами или салатом из свежих овощей.

## *Лещ, запеченный в грибном соусе со свежей капустой*

**800 г. рыбы, 1 кг белокочанной капусты, 50 г. сушеных белых грибов, 2 ст. ложки топленого масла, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 3–5 горошин душистого перца, 1 стакан сметаны; соль, сахар, молотый перец по вкусу.**

Отварить в небольшом количестве воды сушеные грибы, вынуть их из отвара, нарезать ломтиками, обжарить. Белокочанную капусту нашинковать, залить грибным отваром, добавить топленое масло, закрыть посуду крышкой и тушить 40–50 мин, после чего добавить измельченный и слегка обжаренный репчатый лук, сахар, лавровый лист, перец. Тушить до готовности. Подготовленную рыбу нарезать, посолить, поперчить и подрумянить на разогретом масле с обеих сторон. Смазать сотейник жиром, выложить в него капусту, поверх нее положить рыбу, посыпать грибами, полить сметаной и запечь в духовом шкафу.

## *Лещ заливной под майонезом*

**1 кг рыбы, 1 л воды, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 3 головки репчатого лука, 3 лавровых листа, 4 горошины черного перца, 250 г. майонеза, маринованные овощи, зеленый горошек, лимон, 1 ст. ложка желатина, соль по вкусу.**

Очищенного подготовленного леща разрезать на куски. Сложить в кастрюлю с водой, добавить очищенные овощи, лавровый лист, соль, перец и варить 20–30 минут. Сваренную рыбу уложить на блюдо и украсить маринованными овощами, зеленым горошком и ломтиками лимона. В процеженный рыбный бульон положить желатин, предварительно замоченный в холодной воде, вскипятить до полного растворения желатина. Охладить бульон до комнатной температуры, влить в него майонез, взбить до появления на поверхности пены, залить им рыбу и поставить на холод.

## *Запеченный лещ в сметанном соусе*

**300 г. леща, 30 г. жира, 30 г. сливочного масла, 300 г.**

**гарнира, 300 г. соуса, мука, соль, перец, паприка.**

Порционные куски рыбы с кожей и костями, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить. Готовый кусок рыбы положить в порционную сковороду, смазанную жиром. Вокруг расположить кружочки вареного картофеля, все залить сметанным соусом, запечь в духовом шкафу. Перед подачей на стол готовое блюдо посыпать зеленью.

## *Лещ жареный*

**700 г. филе леща, 100 г. молока, 1 яйцо, 150 г. молотых сухарей, 2 ст. ложки муки, жир для жарения, соль, перец.**

Филе леща промыть, обсушить, посолить, поперчить, обвалять в муке, смазать яич-но-молочной смесью и запанировать в сухарях. Жарить на сковороде в горячем жиру. Готовую рыбу уложить на блюдо, отдельно подать горячий томатный соус.

В качестве гарнира подают жареный картофель, рассыпчатую гречневую кашу или тушеную капусту.

## *Лещ к Рождеству по-словацки*

**2 кг рыбы, 500 г. гречневой каши, 6 яиц, 200 г. муки, 400 г. сметаны, 250 г. сливочного масла, 80 г. молотых сухарей, зелень, соль, перец.**

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, остудить, смешать с поджаренным репчатым луком, добавить мелко нарезанные вареные яйца, взбитое в крепкую пену сырое яйцо, все хорошо перемешать.

Выбрать крупного леща, очистить от чешуи, удалить внутренности, промыть и натереть солью и перцем снаружи и внутри. Затем рыбу наполнить фаршем, зашить, положить на подмасленный противень, полить сметаной, посыпать сухарями и жарить в духовке до полной готовности.

Подать к столу со свежими огурцами и зеленым салатом. Украсить зеленью.

## *Лещ по-белорусски*

**1 крупный лещ, 3 ст. ложки соли.**

Леща тщательно промыть. Для приготовления этого блюда рыбу не надо потрошить и очищать от чешуи. Натереть рыбу

крупной солью с обеих сторон, уложить на противень и поставить в духовку на 20 минут. Затем перевернуть леща на другую сторону и запекать еще 20 минут. Подать к столу с овощным салатом и отварным картофелем.

## Сазан

### *Сазан по-русски*

**300 г. сазана, специи, соль, сельдерей, зелень петрушки, репчатый лук, 200 г. гарнира, 100 г. соуса.**

Порционные куски рыбы с кожей и реберными костями положить в посуду, с наклоном один на другой. Налить бульон или воду, чтобы рыба была залита на треть, добавить соль, специи, сельдерей, зелень, репчатый лук и, плотно накрыв крышкой, припустить на плите в течение 10–15 минут при очень слабом кипении. Припущенный кусок сазана положить в глубокое блюдо, рядом уложить горячий отварной картофель и залить томатным соусом или польским с прогретым в нем гарниром. Рыбу можно украсить кружочками очищенного лимона и раковой шейкой или крабами.

### *Сазан в красном маринаде*

**150 г. филе сазана, 60 г. моркови, 15 г. корня петрушки, 20 г. репчатого лука, 20 г. растительного масла, корица на кончике ножа.**

Филе сазана нарезать на порции, обвалять в муке, обжарить на растительном масле. Лук и коренья нашинковать соломкой, пассеровать на растительном масле вместе с томатом и специями, затем добавить рыбный бульон и довести до готовности, после чего заправить сахаром и уксусом по вкусу. Полученным маринадом залить обжаренную рыбу, прокипятить, остудить.

### *Сазан под белым маринадом*

**200 г. филе сазана, 100 г. моркови, 30 г. корня петрушки, 50 г. репчатого лука, лавровый лист, перец, эстрагон, соль, 0,5 стакана уксуса, 1 стакан бульона, 3–5 шт. гвоздики, сахар.**

Подготовленную рыбу посолить, поперчить, обвалять в муке, поджарить на растительном масле, охладить и залить маринадом.

Для приготовления маринада нарезать соломкой морковь, корень петрушки и лук, сложить в кастрюлю и слегка поджарить, затем добавить лавровый лист, гвоздику, перец горошком, соль, сахар, эстрагон, влить уксус. Маринад вскипятить и охладить. В глубокое блюдо уложить слоями рыбу, залить маринадом и оставить на 3–4 часа.

### *Рыбные палочки сазана*

**1 кг филе сазана, 400 г. сыра, 3 головки репчатого лука, 0,5 батона белого хлеба, 3 яйца, 250 г. сметаны.**

Филе рыбы, сыр, лук, хлеб пропустить через мясорубку. Добавить в фарш яйца и сметану. Хорошо взбить. Запанировать в сухарях. Жарить на сливочном масле в сухарях. Подать к блюду соус майонез с зеленью, добавив в него мелко нарезанный чеснок.

### *Сазан, запеченный с яйцом*

**150 г. сазана, 100 г. муки, 15 г. растительного масла, 150 г. жареного картофеля, 50 г. репчатого лука, 100 г. молока, 1 яйцо.**

Порционные куски рыбы с кожей и костями посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить. На смазанную жиром порционную сковороду положить рыбу, вокруг уложить обжаренный картофель, смешанный с жареным луком. Сырые яйца смешать с молоком, добавить муку, перемешать и полученной смесью залить рыбу, сверху посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

На стол подавать горячим.

### *Сазан, запеченный со сладким стручковым перцем*

**1 кг рыбы, 350 г. сладкого стручкового перца, 4 ст. ложки томата-пюре, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 1.5 ст. ложки молотых сухарей; соль, молотый перец по вкусу.**

Подготовить, выпотрошить и тщательно промыть рыбу, посолить, поперчить. Подготовленные стручки перца освободить от зерен (иначе блюдо приобретет жгучий вкус), нарезать тонкой соломкой стручки сладкого перца и слегка обжарить их на растительном масле. Заложить перец в брюшко рыбы. На дно сотейника влить растительное масло и положить томат-пюре,

хорошо прогреть и выложить рыбу. Посыпать ее молотыми сухарями и сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать жареный или отварной картофель, гречневую кашу.

### *Сазан, запеченный с помидорами и зеленью*

**1 кг рыбы, 10 помидоров, 3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 0.5 стакана растительного масла, панировочные сухари; молотый перец, соль по вкусу.**

Подготовленные тушки рыбы посолить внутри и снаружи. Свежие помидоры очистить от кожицы, разрезать пополам, удалить семена, посыпать солью, перцем и поджарить на растительном масле. На сковороду, смазанную маслом, положить куски рыбы, сверху уложить помидоры, измельченную зелень петрушки и поперчить. Полить маслом, посылать сухарями и запечь в духовом шкафу. На гарнир подать жареный картофель.

### *Сазан, запеченный с луком*

**700 г. рыбы, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла, 1/3 ст. ложки сливочного масла; соль, молотый перец, эстрагон по вкусу.**

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Нарезать тонкими колечками репчатый лук, обжарить на растительном масле. Слегка обжарить муку на сливочном масле. Смазать маслом большую сковороду, выложить рыбу, посыпать каждый кусок обжаренным луком с мукой. Влить растительное масло и немного горячей воды (2–3 ст. ложки). Запечь в духовке. Выложить готовое кушанье на блюдо, вокруг разместить рассыпчатую гречневую кашу или жареный картофель.

### *Сазан фаршированный*

**1 кг рыбы, 1 л воды, 150 г. пшеничного хлеба, 1 яйцо, 150 г. репчатого лука, 1 небольшая свекла, 150 г. моркови, 1 лавровый лист, 12 горошин черного перца, 1 стакан молока, соль, перец, кориандр по вкусу.**

Очищенную от чешуи рыбу обезглавить, через образовавшееся отверстие вынуть все внутренности и тщательно

промыть рыбу от сгустков крови. Голову, освобожденную от жабр, и хвост сложить в кастрюлю, добавить нарезанные ломтиками морковь, свеклу, репчатый лук, соль, перец горошком, кориандр, залить холодной водой, поставить на огонь. Варить 30–40 минут. Рыбу нарезать кусками. Ножом с острым тонким кончиком осторожно, стараясь не повредить кожу, вырезать мякоть. Пропустить через мясорубку мякоть вместе с репчатым луком и размоченным в молоке пшеничным хлебом. Заправить полученный фарш солью, перцем, сырым яйцом. Заполнить этим фаршем подготовленные куски рыбы, заглаживая каждый кусок, смачивая руки холодной водой. Опустить в кипящий отвар. Варить приблизительно 1 час с открытой крышкой. Сложить на блюдо в виде целой рыбы. Украсить ломтиками моркови и свеклы. Охладить. Отдельно подать соус «Хрен с уксусом».

### *Сазан или карп, жаренный со сметаной*

**1 кг рыбы, 2 яйца, 3–4 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки топленого масла, 0.5 стакана сметаны, зелень, специи соль по вкусу.**

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками без костей. Посолить, выдержать в прохладном месте 15 минут, смочить в яйце и обвалять в сухарях со специями. Сильно разогреть сковороду с топленым маслом, положить в нее рыбу и обжарить с обеих сторон. Залить сметаной, вскипятить. Выложить готовую рыбу на блюдо, посыпать зеленью. На гарнир можно подать жареный картофель, малосольные огурцы.

## Карп

### *Жареный карп*

**600 г. карпа, 60 г. чеснока, 150 г. растительного масла, соль, перец, специи, зелень.**

Очищенную и промытую рыбу нарезать порционными кусками. Натереть каждый кусок растертым с солью чесноком и обжарить с обеих сторон на растительном масле. На стол подают с отварным картофелем, посыпав рубленой зеленью.

### *Карп в яблочном соусе*

**500 г. рыбы, 100 г. шпика, 1–2 луковицы, 5 яблок, 0,5 литра сметаны, лимонный сок или уксус, соль.**

Очищенного и промытого карпа разделать на филе, нарезать на куски, сбрызнуть лимонным соком и посолить. Шпик нарезать кубиками, растопить и потушить в нем мелко нарезанный лук. Добавить очищенные и нарезанные дольками яблоки. Через несколько минут положить куски рыбы, накрыть крышкой и тушить. Незадолго до окончания тушения влить сметану.

### *Карп, запеченный в духовке*

**500 г. карпа, 60 г. копченого сала, 50 г. сметаны, 200 г. картофеля, 40 г. муки, 20 г. сливочного масла, 3 г. паприки, 40 г. помидоров, 20 г. сладкого перца, мука, соль, специи по вкусу.**

Разделанную на филе рыбу нарезать на куски сделать неглубокие надрезы и нашинковать тонкими ломтиками копченого сала, посыпать солью и паприкой. На смазанный маслом противень уложить нарезанный кружочками, отваренный до полуготовности картофель, на который положить рыбу, сверху положить нарезанные помидоры, сладкий перец, лук. Полить маслом, сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

### *Карп, тушеный с луком и помидорами*

**400 г. карпа, 40 г. лука, 40 г. томатного сока, 300 г. жареного картофеля, 60 г. белого вина, 10 г. сливочного масла, 40 г. помидоров, зелень, соль, перец.**

Нарезанный лук залить водой, довести до кипения, откинуть на сито, охладить и положить в кастрюлю. Затем добавить сливочное масло, томатный сок, очищенные помидоры, влить белое вино, посолить. Пластованного, нарезанного на куски и подсоленного карпа положить на лук и помидоры, накрыть крышкой и тушить в духовке 30 минут. Затем вынуть, а лук и помидоры протереть через сито. На гарнир подать жареный картофель и посыпать зеленью. Полить образовавшимся соусом.

### *Карп с квашеной капустой*

**500 г. карпа, 200 г. капусты, 10 г. муки, 40 г томат-пюре, 50–80 г. сливочного масла, 20 г. лука, соль, перец, специи.**

Очищенного и промытого карпа разделать на филе. Нарезать на порции, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить до получения румяной корочки. Отдельно спассеро-вать лук и томат-пюре, добавить воду или бульон и тушить до мягкости. Затем капусту переложить на противень, а сверху положить куски рыбы и запечь в духовке.

### *Карп в пиве*

**400 г. карпа, 20 г. жира, 10 г. муки, 20 г. пряника, 10 г. лука, 40 г. пива, соль, гвоздика, паприка, 75 г. соуса.**

Обработанную и разделанную на филе рыбу нарезать на порции и припустить до готовности. Из пассерованного лука и муки, растертого и размоченного в пиве пряника и рыбного бульона приготовить соус, добавить пассерованные коренья и специи. Все проварить. Соус процедить, протереть и полить рыбу.

### *Карп в красном вине*

**1 кг рыбы, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 головки репчатого лука, 3 лавровых листа, 150 г. каперсов, 1 стакан красного сухого вина, 1.5 ст. ложки сливочного масла, 0.5 ст. ложки муки, соль, перец, кориандр по вкусу.**

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и поставить в холодное место на 1 час. Нарезать кружочками морковь, коренья петрушки и сельдерея, репчатый лук. Смазать маслом сотейник, выложить в него нарезанные овощи, добавить каперсы, лавровый лист. Поверх овощей выложить рыбу, вылить красное вино и немного бульона, приготовленного из хвостов, голов и плавников рыбы. Закрыть посуду крышкой и варить рыбу до готовности на небольшом огне. Осторожно слить отвар, заправить его растертой с маслом пассерованной мукой, проварить 5 минут. Выложить рыбу вместе с овощами на блюдо и полить соусом. На гарнир подать отварной картофель.

### *Карп в белом вине с овощами*

**1 кг рыбы, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 головки репчатого лука, 200 г. кольраби, 500 г. белого сухого вина, соль, перец, специи по вкусу.**

Обработанную рыбу нарезать порционными кусками. Нарезать тонкой соломкой морковь, сельдерей, петрушку, кольраби и репчатый лук. Обжарить на сливочном масле в сотейнике, не подрумянивая, чтобы овощи были достаточно мягкими. Влить в сотейник белое сухое вино и положить куски рыбы, посолить, поперчить, довести до кипения. Варить на слабом огне до готовности. Готовую рыбу вместе с овощами выложить на блюдо. Можно залить ее выпаренным отваром. На гарнир подать гренки, поджаренные на сливочном масле.

### *Запеченный карп, фаршированный квашеной капустой*

**1 кг рыбы, 4 стакана квашеной капусты, 1,5 головки репчатого лука, 3 горошины черного перца, 1.5 ст. ложки сливочного масла, 1,5 стакана сметаны, 2 желтка, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки тертого сыра, 2,5 ст. ложки молотых сухарей; соль, сахар по вкусу.**

Положить в кастрюлю, отжатую от рассола квашеную капусту, мелко нашинкованный репчатый лук, черный перец, соль, сахар и сливочное масло. Тушить на небольшом огне, время от времени помешивая. Подготовленную рыбу выпотрошить и заложить в брюшко тушеную капусту, зашить белыми нитками. На смазанную маслом большую сковороду или противень положить рыбу, залить сметаной, заправленной сырыми желтками и мукой. Посыпать рыбу тертым сыром и молотыми сухарями, сбрызнуть маслом. Запекать в духовом шкафу в течение 30 минут. Готовую рыбу осторожно переложить на блюдо. Соус на противне развести 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, процедить и подать отдельно в соуснике. На гарнир подать отварной картофель. Если капуста слишком кислая, перед тушением ее нужно выложить в дуршлаг и промыть холодной водой.

### *Карп, запеченный с хреном*

**1 кг рыбы, 1,5 ст. ложка топленого масла, 4 ст. ложки сметаны, 2 яйца, 100 г. хрена; соль, уксус, сахар по вкусу.**

Подготовленную рыбу выпотрошить, тщательно промыть, натереть солью внутри и снаружи, смазать сметаной, выложить на сковороду или небольшой противень, хорошо смазанный жиром, и поставить запекать на 30–40 мин в духовой шкаф, периодически поливая образовавшимся соком.

Натереть на мелкой терке хрен, заправить уксусом, солью,

сахаром. Отварить яйца вкрутую и мелко изрубить. Осторожно переложить готовую рыбу на блюдо, обложить тертым хреном, посыпать рублеными яйцами, украсить веточками петрушки.

Гарнир отварной или жареный картофель.

## Лосось

### *Холодный лосось в огуречном соусе*

**1 лосось на 2,5–3 кг, 5 сваренных вкрутую яиц + 2 сырых желтка, 2 больших огурца + 1 маленький, 1 салат-латук, 1 лимон, 2 морковки, 2 луковицы, пучок зелени, 1 бутылка белого сухого вина, 150 г. густой сметаны, 0,5 литра растительного масла, 1 ст. ложка горчицы, 1 чайная ложка перца горошком, соль, молотый перец.**

В кастрюле приготовить пряный отвар из вина, 2 л воды, моркови и очищенного лука, нарезанного кружочками, пучка зелени, перца горошком и соли. Кипятить бульон 30 минут, затем остудить.

Опустить выпотрошенного, вымытого лосося в отвар, медленно довести до кипения, затем сразу убавить огонь, варить на слабом огне 10 минут, снять с огня и дать рыбе полностью остыть в бульоне (около 4–5 часов).

Очистить крупные огурцы. Ложечкой нарезать их мякоть маленькими шариками. Варить в кипящей соленой воде 1 минуту, дать воде стечь. Помыть и обсушить салат-латук.

Соус: очистить маленький огурец, измельчить его, положить мякоть в марлечку и сильно отжать, чтобы удалить излишек воды.

Приготовить майонез из 1 растертого вареного желтка, 2 сырых желтков, горчицы, щепотки соли, перца и растительного масла, затем добавить сметану, мякоть огурца и сок половины лимона.

Выложить большое продолговатое блюдо обсушенными листьями салата. Дать стечь воде с лосося, уложить его поверх зелени; аккуратно снять кожу с верхнего бока.

Разложить вокруг рыбы огуречные шарики. Украсить кружочками крутых яиц и подавать на стол. Соус подать в соуснице.

### *Киш с лососем*

**300 г. свежего лосося, 250 г. шампиньонов, пол-лимона,**

**половина чайной ложки коньяка, 200 г. муки, 150 г. масла, 3 яйца, 100 г. сметаны, 100 г. молока, соль, перец.**

Тесто: приготовить песочное тесто, смешав муку, 2 щепотки соли и 100 г. масла, порубленного на кусочки. Вымешать руками, добавляя понемногу пол стакана воды. Скатать его в шар, затем оставить минимум на 1 час, накрыв салфеткой.

Смазать форму 20 г. масла. Раскатать тесто скалкой до 3 мм толщиной и уложить в форму.

Приготовить начинку: отрезать ножки шампиньонов. Шляпки помыть и обсушить; нарезать маленькими кубиками и полить лимонным соком. Растопить остаток масла в сковороде, положить туда шампиньоны и жарить 5–6 минут на сильном огне, пока не испарится вода.

Аккуратно снять кожу и кости лосося и измельчить мясо. Разложить его на тесте, сверху уложить шампиньоны.

В мисочке взбить яйца с солью и перцем, добавить сметану, молоко и коньяк. Полить этим соусом рыбу и шампиньоны, и все поставить в нагретую духовку на 25 минут. Подавать на стол очень горячим.

## *Холодный лосось под зеленым соусом*

**1 лосось на 2,5 кг.**

**Бульон: 2 л воды, 2 луковицы, 2 моркови, 1 головка чеснока, петрушка, тимьян, 1 лавровый лист, соль, перец горошком, 0,5 л белого вина, 250 г. уксуса, 2 лимона.**

**Зеленый соус: 2 ст. ложки майонеза, 50 г. шпината, 25 г. листьев салата, 25 г. свежего эстрагона, 25 г. петрушки.**

Приготовить заранее бульон из указанных продуктов (кипятить 15–20 минут на среднем огне). В теплый бульон положить очищенную, выпотрошенную рыбу, довести до кипения и варить на слабом огне (при едва заметном кипении) в течение 40 минут. Оставить остывать в бульоне.

Остывшую рыбу выложить на блюдо, украсить зеленью петрушки, ломтиками лимона. Отдельно подать зеленый соус.

Вымытый шпинат варить 3 минуты в кипящей соленой воде, добавить остальную зелень и варить еще 3–4 минуты. Зелень откинуть на дуршлаг, охладить водой из-под крана, лишнюю воду отжать, протереть через сито и добавить в майонез.

## *Лосось отварной*

**400 г. филе лосося, 100 г. грибов, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 100 г. тертого сыра, 200 г. молока, соль, перец, кардамон.**

Свежие белые грибы или шампиньоны обжарить в масле, посолить, поперчить. Разогреть масло в кастрюле, добавить муку, молоко, сыр, специи и довести до кипения. В полученный соус положить грибы, прогреть и оставить на плите на 15 минут. Подготовленную рыбу отварить и нарезать кусочками. При подаче на стол полить рыбу соусом. На гарнир подать отварной картофель.

## *Лосось жареный*

**600 г. лосося, 50 г. муки, 1 яйцо, 50 г. молотых сухарей, 70 г. сливочного масла, лимон, зелень, соль, паприка.**

Лососину нарезать на порционные куски, запанировать в муке с паприкой, смочить в яйце, обвалять в сухарях и жарить во фритюре. Готовую рыбу уложить на блюдо, украсить зеленью и кружочками лимона.

## *Лосось по-матросски*

**600 г. филе лосося, 150 г. свежих грибов, 50 г. крабов, 50 г. оливок, 500 г. соуса томатного с анчоусами, 100 г. белого хлеба.**

Белый хлеб нарезать кусочками и поджарить на масле. Подготовленную рыбу припустить. Кусочки рыбы положить на хлеб. Гарнировать вареными грибами, крабами и оливками. При подаче на стол полить рыбу томатным соусом с анчоусным маслом. Гарнир – отварной картофель или гречневая каша.

## *Лосось запеченный*

**1 кг филе лосося, 1,5 ст. ложки сливочного масла, соль.**

Рыбу почистить, вымыть, посолить и уложить на сковороду, смазанную жиром. Разогреть духовку до 180˚С и запечь рыбу, периодически поливая ее образовавшимся соком.

К готовой рыбе подать голландский соус.

## *Нельма или таймень, жаренный на решетке*

**700–800 г. рыбы, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1.5 ст. ложки разведенной лимонной кислоты, 1.5 ст. ложки топленого масла, 1/4 лимона, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.**

Подготовленную рыбу с кожей нарезать порционными кусками. Выложить в эмалированную или керамическую посуду, посолить, поперчить, сбрызнуть подсолнечным маслом и разведенной лимонной кислотой, посыпать измельченной зеленью петрушки. Выдержать в прохладном месте в течение 30–40 мин. Смазать жиром решетку и обжарить рыбу над раскаленными углями. Подать, украсив ломтиками лимона. На гарнир можно подать картофель.

## Семейство осетровых

### *Осетровая рыба, жаренная порционными кусками*

**1 кг рыбы, 2 ст. ложки муки, 2,5 ст. ложки масла, долька лимона, зелень петрушки, соль, молотый перец, шафран по вкусу.**

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, ошпарить, промыть, обсушить, посолить, поперчить, запанировать в муке. Хорошо разогреть с маслом сковороду и обжарить рыбу с обеих сторон до образования равномерной золотистой корочки. Выложить на блюдо, полить маслом со сковороды, украсить ломтиками лимона и веточками зелени петрушки. На гарнир можно подать отварной или жареный картофель.

### *Осетрина, жареная звеном*

**1,5 кг осетрины, 100 г. сметаны, 150 г. сливочного масла, 1,5 кг гарнира, 100 г. лимона, 750 г. томатного или голландского соуса с горчицей, соль специи.**

Ошпаренные без хрящей небольшие звенья положить кожицей вниз на смазанный жиром противень. Сверху мякоть рыбы смазать сметаной, смешанной со специями и жарить в духовке при температуре 200°С, периодически поливая звенья выделившимся соком. Жареные звенья нарезать на порционные куски, уложить на блюдо, сбоку положить отварной или жареный картофель и кружочек лимона. Соус подать в соуснике.

### *Осетрина, запеченная в сметанном соусе*

1,5 кг осетрины, 100 г. муки, 150 г. сливочного масла, 2 луковицы, 300 г. грибов, 1 яйцо, 100 г. сметанного соуса, 100 г. сыра, корица на кончике ножа, гарнир.

Порционный кусок осетрины без кожи и хрящей нарезать из звена, ошпарить. Рыбу положить на смазанную жиром порционную сковороду, вокруг уложить ломтики вареного картофеля, на рыбу положить пассерованный репчатый лук, жареные белые грибы и кружок крутого яйца. Все залить сметанным соусом с корицей, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

### *Осетровая рыба, жаренная под луковым соусом с грибами*

**1 кг рыбы, 2 ст. ложки муки, 2 1/3 ст. ложки масла, долька лимона, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.**

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, ошпарить, промыть, обсушить, посолить, поперчить, запанировать в муке. Хорошо разогреть с маслом сковороду и обжарить рыбу с обеих сторон до образования равномерной золотистой корочки. Выложить на блюдо, полить маслом со сковороды, украсить ломтиками лимона и веточками зелени петрушки. На гарнир можно подать жареный картофель.

### *Осетрина, запеченная с помидорами*

**500 г. осетрины, 20 г. муки, 300 г. свежих помидоров (без кожицы и семян), 400 г. соуса, 50 г. сливочного масла, 20 г. сыра, тимьян.**

На сковороду положить запанированные в муке с тимьяном и обжаренные 2–4 кусочка филе осетра, на него – обжаренные дольки помидоров, залить томатным соусом с эстрагоном, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь. На помидоры положить по раковой шейке или кусочку краба.

### *Осетровая рыба паровая*

**1 кг рыбы, 12 белых грибов или шампиньонов, 100 г. белого вина, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, лимон, соль, перец, специи.**

Подготовленную осетровую рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, сдобрить специями. Грибы вымыть, нарезать ломтиками и выложить слоем поверх рыбы. Влить 3 стакана горячего рыбного бульона или кипятка, добавить белое сухое вино. Варить на маленьком огне, накрыв посуду крышкой в течение 15–20 минут. Когда рыба будет готова, осторожно слить бульон (оставив немного на дне, чтобы можно было подогреть рыбу). Растереть пассерованную муку со сливочным маслом, разбавить ее бульоном, поставить на маленький огонь и, помешивая, проварить в течение 10 минут. Снять с огня, процедить и заправить рыбу кусочками сливочного масла и солью. Выложить на блюдо вместе с грибами, залить соусом. Украсить кусочками лимона. На гарнир подать горячий отварной картофель, овощной салат. Вино можно заменить лимонным соком.

## *Белуга в рассоле*

**500 г. свежей рыбы, 2 соленых огурца, 200 г. свежих грибов (белых или шампиньонов) (или 100 г. соленых), 1 ст. ложка огуречного рассола, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла, соль, перец, эстрагон.**

Подготовить рыбу и нарезать на куски. Очистить огурцы от кожицы, порезать дольками, а каждую половинку на 3 части поперек. Грибы очистить, промыть и нарезать ломтиками. Куски рыбы разместить в неглубокой кастрюле, между ними расположить кусочки грибов и огурцов. Все посолить, поперчить, добавить специи, влить 1,5 стакана бульона (или воды), прибавить огуречный рассол и, накрыв крышкой, варить 15–20 минут. Бульон перелить в другую кастрюлю и поставить на огонь. Когда бульона останется около 1 стакана, приготовить соус так же, как для паровой осетрины, но без лимонного сока. Переложить рыбу на блюдо, сверху на каждый кусок положить грибы и огурцы, полить соусом.

## *Головизна осетровой рыбы с грибами*

**300 г. головизны, 25 шампиньонов или 10–15 свежих белых грибов, 3 ст. ложки сливочного масла, зелень, соль, специи по вкусу.**

Отварить головизну в пряном отваре. Через 45 минут вынуть из отвара и отделить мякоть. Хрящи варить еще 1 час до полного

размягчения. Почистить и нарезать ломтиками грибы, сложить их в кастрюлю, добавить сливочное масло и припустить на маленьком огне без добавления жидкости. Приготовленные грибы сложить в сотейник, добавить нарезанную кусочками мякоть головизны и ломтики хрящей, посолить. Прогреть, добавив сливочное масло. Украсить мелко нарубленной зеленью.

### *Хрящи с шампиньонами в томатном соусе*

**400 г. хрящей, 150 г. шампиньонов, 30 г. сливочного масла, 250 г. томатного соуса, зелень петрушки, кардамон, шафран.**

Вареные хрящи осетровых рыб и припущенные шампиньоны, нарезанные ломтиками, прогреть в сотейнике со сливочным маслом, добавить томатный соус и все прокипятить. Перед подачей на стол переложить в порционную сковороду, довести до кипения и посыпать зеленью петрушки.

### *Осетровая рыба отварная*

**800 г. рыбы, 1 морковь, корень петрушки, 1 головка лука, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, перец, зелень, тмин, тимьян.**

Очистить, выпотрошить и тщательно промыть рыбу. Нарезать на порционные куски.

Очистить и нарезать репчатый лук, петрушку, морковь. Положить в кастрюлю куски рыбы, овощи, залить водой, добавить соль и варить до готовности. Извлечь готовую рыбу из бульона, нарезать толстыми кусками, выложить на блюдо, полить растопленным маслом. Вокруг уложить горячий вареный картофель, посыпать зеленью. Отдельно подать маринованные или свежие огурцы и помидоры, в соуснике – соус «Хрен с уксусом». Можно подать картофельное пюре, заправленное сливочным маслом.

### *Солянка из головизны*

**600 г. обработанной головизны осетровых рыб, 50 г. жира, 400 г. тушеной капусты, 90 г. соленых огурцов, 2 головки репчатого лука, 50 г. томата-пюре, 30 г. зеленого лука, маслины, лимон.**

Обработанную головизну осетра сварить до мягкости и удалить кости. Мякоть головизны нарезать на кубики. Хрящи сварить в отдельной посуде и нарезать тонкими ломтиками. Очищенные соленые огурцы нарезать дольками, положить в сотейник, добавить томат-пюре, жир, немного бульона и варить 15 минут. В подготовленную капусту положить головизну, хрящи, огурцы, все размешать и тушить 20 минут. Готовую солянку при подаче украсить лимоном и маслинами.

## *Стерлядь паровая*

**1 стерлядь, 150 г. бульона, 30 г. белого вина, 40 г. грибов, петрушка, лук, сельдерей, 15 г. крабов, лимон, зелень, 100 г. соуса, специи.**

Подготовленную стерлядь хорошо промыть, посыпать солью и перцем. В хвостовой части сделать разрез, свернуть рыбу кольцом, введя нос в разрез хвоста. Уложить в смазанный жиром круглый сотейник, добавить бульон, вино, петрушку, сельдерей, лук и припустить. Готовую стерлядь выложить на блюдо, гарнировать отварными грибами, крабами, залить паровым соусом, украсить клешнями вареных раков, кружочками лимона, зеленью.

## *Стерлядь, жареная целиком*

**400 г. стерляди, 50 г. сливочного масла, 20 г молотых сухарей, пол-лимона, 75 г. томатного соуса, 10 г. зелени, 40 г. сыра.**

Целую стерлядь очистить от боковых, брюшных и спинных плавников, слизи, разрезать брюшко по всей длине, выпотрошить, удалить пленки и с внутренней стороны вытянуть визигу при помощи поварской иглы. С нижней стороны разрубить голову до спинной части, удалить жабры. Затем с внутренней стороны брюшка разрезать спинной хрящ от головы до хвоста и распластывать рыбу со стороны брюшка так, чтобы спинка осталась целой, после чего с внутренней стороны срезать хребтовые хрящи и промыть рыбу. Стерлядь посолить, поперчить, окунуть в растопленное сливочное масло и запанировать в сухарях. На разогретую решетку, помещенную над горящими углями, положить рыбу и жарить до образования поджаристой корочки, посыпав тертым сыром, поставить в духовку на 3–5 минут. Готовую стерлядь украсить лимоном и зеленью. К рыбе

подать горячий томатный соус.

### *Поджарка из белуги*

**500 г. белуги, 60 г. муки, 70 г. топленого масла, 150 г. томатного соуса, 2 луковицы.**

Обработанную сырую белугу, нарезанную брусочками, без кожи и хрящей, запанировать в муке, поджарить, добавить мелко нарезанный лук, залить томатным соусом и прокипятить. Положить рыбу на порционную сковороду, прогреть на плите и посыпать зеленью.

### *Шашлык из осетрины*

**600 г. осетрины, сметана, специи, соль.**

Мякоть рыбы без кожи и хрящей нарезать ломтиками, посолить, поперчить, нанизать на вертел, смазать сметаной и жарить над раскаленными углями. К столу подать на вертеле.

## Морская рыба

Для жителей побережья северных морей морская рыба всегда была основным источником питания, а вот остальные россияне узнали ее вкус только в XVIII веке, когда при Петре I Россия стала морской державой.

Тогда же в русскую кулинарию стали проникать традиции немецкой и голландской, а несколько позднее французской кухни.

Высоко ценились блюда, приготовленные из морской рыбы еще в Древней Греции и Древнем Риме, где рыболовство занимало ведущее место среди всех промыслов, а рыбная кулинария достигла совершенства. Античные повара могли приготовить целиком большую рыбу, часть которой была жареной, часть отварной, а часть маринованной или соленой. Секрет этого блюда до сих пор не разгадан, но лучшие традиции со временем вошли в национальные кухни многих народов.

Моря и океаны занимают почти 3/4 земной поверхности, в них обитает почти 13 000 видов рыб. Ловят морскую рыбу в мелководных прибрежных зонах вокруг материков и островов, богатых планктоном, который является основным кормом для многих рыб.

Конечно, моря и океаны не являются неиссякаемым

источником прекрасной пищи, но ежегодно в мире вылавливается более 70 млн. тонн морской рыбы и морепродуктов.

В наше время морская рыба используется гораздо более широко и в больших количествах, чем речная. Это связано с развитием рыболовства в открытых морях, усовершенствованием способов и методов транспортировки и сохранения уловов, развитием торговли, а также уменьшением численности рыбы в реках, исчезновением многих видов, ухудшением экологии, связанным с деятельностью людей.

Морская рыба занимает все больше места на нашем столе, рекомендуется диетологами, для питания детей, пожилых людей, для профилактики и лечебного питания при целом ряде заболеваний. Это связано с уникальным химическим составом тканей морских рыб и их биологической активностью.

Среда их обитания представляет почти всю таблицу Менделеева, мясо морской рыбы содержит огромное количество минеральных веществ как макротак и микроэлементов, гораздо большее, чем ткани речных рыб.

Концентрация йода, например, больше примерно в тысячу раз. Очень много также натрия, калия, хлора, фосфора и фтора.

Велико в морской рыбе и содержание полноценного белка, она богата полиненасыщенными жирными кислотами. Они необходимы для нормального роста и развития человека, правильного функционирования всех систем и органов. Суточная норма (потребность) в них у организма 10–15 г.

Нужно помнить, что переизбыток так же, как и недостаток ведет к опасным для здоровья последствиям (тромбозы сосудов, питающих сердечную мышцу), поэтому важно обогащать свой рацион самыми разнообразными продуктам, тем более, что рыбная кухня в течение многих столетий разработала столько прекрасных сочетаний рыбы с овощами, крупами и другими компонентами различных блюд.

Морская рыба, особенно ее жирные сорта, больше, чем какой-либо другой продукт, содержит витамин Д. Его недостаток ведет к нарушению фосфорно-кальциевого обмена и развитию рахита у детей и ломкости костей у людей преклонного возраста.

Очень много витаминов Д и А содержит печень трески. Ее широко используют для лечения и профилактики заболеваний, связанных с недостаточностью этих витаминов.

О том, какую рыбу выбрать для приготовления тех или иных блюд, стоит поговорить отдельно.

Начнем, пожалуй, с тресковых. К ним относятся: треска, пикша, сайда, путасу, навага, хек, мерлуза, полярная тресочка и морской налим. Им свойственна низкая жирность всех тканей (до

0,9 %) и большое содержание жира в печени (до 65 %), поэтому печень трески является ценным питательным продуктом и сырьем для получения рыбного жира и фармацевтического препарата «Эргокальциферо́м». Из тресковых можно готовить любое блюдо.

Мясо трески белое, с хорошим вкусом, плотное, в нем нет мелких костей.

Пикша похожа на треску, но мясо у нее более вкусное, сочное и нежное.

«Черной треской» называют сайду, кожа которой покрыта серебристой чешуей. Мясо сайды имеет приятный специфический вкус, но бульоны из него получаются посредственного вкуса.

То же самое можно сказать о мясе наваги и морского налима. Эти рыбы особенно хороши для приготовления вторых блюд.

Самое нежное мясо у минтая. Из него можно готовить любое блюдо.

Семейство скумбриевых (атлантическая, дальневосточная, курильская, азово-черноморская) отличается жирным, вкусным и очень нежным мясом без мелких мышечных костей. Настоящим деликатесом является скумбрия копченая и малосольная.

Популярны в современной рыболовной кухне рыбы семейства камбаловые. Это семейство делится на камбал (желтобрюхая, желтополосатая, остроголовая, полярная, камбала-ерш, пятнистая, морская, длинная) и палтусов (белокорые, синекорые и черные). Они имеют плоское тело, верхняя сторона которого темная, на ней расположены глаза, а нижняя – светлая (белая или желтая). Это маскировочная окраска.

Мясо камбалы имеет жирность от 1% до 5%, у северных камбал до 12%. Оно вкусное, без мелких костей.

Мясо палтусов содержит от 5% до 22% жира, широко используется для соления и копчения.

Среди тунцовых рыб различают желтоперого тунца (альбакор), пятнистого, полосатого, большеглазого. Их мясо представляет большую ценность для диетического питания. В нем содержится много белка (до 26 %) и мало жира (до 2%).

Из зубатковых в продаже можно встретить в основном пятнистую или полосатую зубатку. Эти рыбы хороши в отварном или жареном виде. Они содержат 2–8% жира.

Ставридовых существует более 200 видов (ставрида обыкновенная, десятиперая, каранкс, рыба-луна и т.д.) в их мясе содержится 2–5% жира, много белка (19–21%).

Пеламиды близки к тунцовым и скумбриевым, имеют специфический вкус и приятный запах. Это ваху (королевская макрель), пеламида, бонито одноцветный, макрель полосатая, макрель испанская и т.д. В мясе пеламиды одноцветной больше

всего жира (до 20%), у других рыб до 5%.

К кефалям относятся лобан, остронос, пелингас. Они содержат 4–9% жира и 18–21% белка.

Семейство корюшковых. Эта рыба, в основном, используется для жаренья и копчения.

Семейство спаровых имеет товарное название «морской окунь». К ним относятся: окунь обыкновенный, зубан, пагрус, клювач, красный окунь, рыба-чоп, скап, карась черноперый и т.д. Мясо рыб этого семейства очень нежное, сочное, нежирное.

К семейству горбылевых относятся горбыль, рыба-капитан, умбрина и морская форель. По вкусу они напоминают речных рыб и обладают невысокой жирностью.

Рыбы семейства парусниковых (парусник, марлины: голубой, черный, полосатый) имеют мясо красного цвета, нежирное и очень вкусное.

Семейство аргентиновых относится к лососевым рыбам. Мясо аргентины белое, сочное, используется, как правило, для приготовления вторых блюд.

У семейства макрурусовых (макрурус обыкновенный, малоглазый) нежное, водянистое, нежирное мясо.

Семейство угольных (угольная рыба – аноплопома) – на вид похожа на треску, содержит до 13% жира, обладает хорошим вкусом.

Семейство бельдюговых. Бельдюга пятнистая – мясо водянистое, имеет специфический привкус; бельдюга – мясо сочное, нежное и содержит 3–7% жира.

К семейству терпуговых относятся терпуг зубастый, северный и южный. У них очень вкусное и нежирное мясо.

У морских сомов нежирное мясо, которое используется для приготовления большого количества вторых блюд.

У луфаревых вкусное, плотное и нежирное мясо.

У солнечниковых мясо напоминает по вкусу мясо судака.

К семейству белокровных щук относится всеми любимая ледяная рыба. Она нежирная, сладкая, без мелких костей.

Нельзя обойти вниманием меч-рыбу. Мясо ее бывает белым или темным. Темное имеет кислый привкус и не всем нравится, а белое очень вкусное и нежное.

Семейство серрановых. К нему относят рыбу мерроу (каменный окунь или морской судак). В ней мало костей, мясо белое и плотное, очень вкусное.

К семейству брамовых относятся лещ морской и лещ тарактес – вкусные рыбы с белым мясом и широко варьирующим процентом жирности (2–20 %).

Семейство сельдевых. К нему относятся более 150 видов рыб.

Жир сельдевых легко подвергается окислению и приобретает неприятный вкус, поэтому используется эта рыба большей частью в соленом и консервированном виде.

Семейство анчоусовых характеризуется хорошим запахом и вкусом, но у его представителей (анчоус японский, калифорнийский, американский) очень много мелких костей. К тому же эта рыба быстро разваривается и теряет форму.

Семейство староматиевых (баттерфиш (1–16% жира) и масляная рыба (15–23% жира). Очень ценится своими вкусовыми качествами.

Семейство морских угрей по пищевой ценности и вкусу мяса значительно уступает угрю речному.

К семейству волосохвостовых относится сабля-рыба, очень вкусная и очень жирная.

Заканчивая краткий обзор морских рыб, несколько слов об акулах. Из огромного количества существующих видов лишь несколько имеют промысловое значение и употребляются в пищу. Это катран, мако, черноперая акула, серая акула. Мясо их, за исключением катрана, имеет неприятный специфический запах и вкус, поэтому должно подвергаться специальной обработке.

## Скумбрия (макрель)

### *Скумбрия отварная*

**1 кг скумбрии, 1,5 л воды, 2,5 ст. ложки 3%-ого уксуса, 4 лавровых листа, черный и душистый перец, соль, специи.**

Подготовленную тушку скумбрии нарезать кусочками по 2–3 см. Положить в кипящую подсоленную воду, добавить уксус, перец, специи, лавровый лист. Варить рыбу на слабом огне 8–10 минут, затем охладить в отваре. К этому блюду рекомендуется соус из хрена.

Гарнир – картофельное пюре, гречневая каша.

### *Скумбрия, отварная в молоке*

**1 кг скумбрии, 4 головки репчатого лука, 5 ст. ложек растительного масла, 2,5–3 стакана молока, 2 лавровых листа, перец горошком, соль, эстрагон.**

У скумбрии удалить плавники, голову, внутренности, позвоночник и снять кожу. Разрезать рыбу на куски и варить 30 минут в молоке с луком, маслом, солью, перцем, эстрагоном,

лавровым листом. Подать к столу с отваром, в котором она варилась, отварным картофелем и маринованными овощами.

### *Скумбрия под молочным соусом*

**1 кг рыбы, пучок зелени, соль, лимонная кислота, шафран по вкусу.**

**Для соуса: 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан молока, 1 ст. ложка муки.**

Подготовленную крупную рыбу нарезать кусками, мелкую готовить целиком. Посолить, поперчить. Голову, плавники, хвосты залить 2 стаканами воды, добавить соль и варить в течение 45 минут, после чего процедить. В горячий бульон положить рыбу, букет зелени, добавить разведенную лимонную кислоту, посолить. Закрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности. Слить отвар, процедить и приготовить на нем густой молочный соус. Рыбу выложить на блюдо, залить соусом, украсить зеленью. На гарнир подать картофельное пюре.

### *Скумбрия или сардины, жаренные со сладким перцем*

**1 кг рыбы, 300 г. стручков сладкого зеленого перца, 3 головки репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1.5 ст. ложки муки, 2 ст. ложки топленого или растительного масла, зелень петрушки; соль, корица по вкусу.**

Испечь без жира зеленые стручки сладкого перца. Нашинковать и слегка обжарить на сковороде репчатый лук. Перец изрубить и положить на сковороду, на которой жарится лук, смешать и жарить несколько минут, добавить томат-пюре, влить 1–2 ст. ложки воды. Закрыть сковороду крышкой, уменьшить огонь, посолить и тушить 7–10 минут. Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу посолить, поперчить, запанировать в муке. Выложить на сильно разогретую с жиром сковороду. Обжарить с одной стороны до золотистого цвета, перевернуть, положить на каждый кусок рыбы приблизительно по 1 ст. ложке тушеных овощей. Довести рыбу до готовности, посыпать рубленой зеленью петрушки. Это блюдо, приготовленное на растительном масле, можно использовать в холодном виде. Гарнир – салат или винегрет.

### *Шницель из скумбрии*

**1 кг рыбы, 1 яйцо, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, молотые сухари; соль, молотый перец, специи по вкусу.**

Разделать скумбрию на филе, разрезать на куски, отбить, посыпать солью и перцем, смочить в яйце, запанировать в муке и обжарить до образования румяной корочки. Готовый шницель полить сливочным маслом и подать к столу с жареным картофелем.

### *Скумбрия, жаренная в ягодном соусе*

**6 шт. скумбрий, 250 г. крыжовника, 20 г. масла, 30 г. сахара, лимонный сок, щепотка молотого мускатного ореха, соль, перец, корица на кончике ножа.**

Сварить крыжовник с маслом до размягчения, протереть через сито, добавить соль, сахар, мускатный орех и перец. Полученную смесь прогреть и заправить лимонным соком. Скумбрию выпотрошить, промыть, сделать по 3 надреза с каждой стороны рыбы, смазать внутри растопленным маслом, посолить, поперчить и жарить на решетке 15 минут, смазывая рыбу маслом. При подаче полить скумбрию ягодным соусом. Подавать с охлажденным белым сухим вином.

### *Скумбрия, тушенная в белом соусе*

**1,5 кг рыбы, 200 г. сливочного масла, 200 г. белого вина, 250 г. готового белого соуса с каперсами, 50 г. репчатого лука, 1 лавровый лист, 1 г. молотого черного перца; соль, шафран по вкусу.** Очистить рыбу, промыть, посолить по вкусу и поперчить. В кастрюлю, смазанную маслом, положить мелко нарезанный лук, а на него рыбу, влить белое вино, добавить немного сливочного масла, накрыть крышкой и тушить в духовом шкафу 15–20 мин до уваривания жидкости на 2/3 ее первоначального объема. Переложить на блюдо, гарнировать отварным картофелем, а сверху залить заранее приготовленным белым соусом с каперсами. Можно подать с жареным картофелем или картофельным пюре, горошком с маслом и пр.

### *Скумбрия, тушенная со шпиком и помидорами*

**1 кг рыбы, 150 г. копченого шпика, 7 помидоров, 1 стакан**

**молока, зелень петрушки и лука; соль, специи по вкусу.**

Филе скумбрии нарезать кусочками. Слегка обжарить тонкие ломтики шпика. Помидоры нарезать небольшими кусочками. В кастрюлю, смазанную жиром, сложить помидоры, рыбу и пшик, посыпать рубленой зеленью петрушки, залить молоком и тушить 20–30 мин. На гарнир можно подать отварной картофель и малосольные огурцы. Такое же блюдо можно приготовить из тунца.

### *Скумбрия, тушенная в томатно-грибном соусе*

**1 кг скумбрии, 350 г. соленых или маринованных грибов, 100 г. сливочного масла, жира или растительного масла, 1 чайная ложка муки, 4 ст. ложки томата-пюре (при желании 1 стакан белого вина), 1 стакан рыбного бульона или горячей воды; соль, молотый перец по вкусу.**

Очищенную скумбрию разделать на филе без кожи. Прогреть в посуде сливочное или растительное масло (или иной жир), добавить рубленые грибы, томат-пюре, соль, перец, подлить бульон, сваренный из рыбьих голов и костей. Можно добавить и вина. Затем положить в посуду со всеми компонентами филе, нарезанное небольшими кусками, тушить до готовности. Когда рыба будет мягкой, добавить немного холодного рыбного бульона, смешанного с мукой. Довести до кипения. При подаче на стол куски рыбы переложить на подогретое блюдо, каждый кусок покрыть грибами и полить соусом.

На гарнир рекомендуется отварной картофель и салат из маринованных или соленых огурцов или свежих овощей.

### *Скумбрия, тушенная в соусе с красным вином*

**3–4 скумбрии (примерно 1–1,5 кг), 2–3 ст. ложки растительного или сливочного масла (или маргарина), 4 головки репчатого лука, 1 стакан рыбного бульона, 200 г. сухого красного столового вина, 2–3 помидора или стручки консервированного сладкого красного перца, укроп, корица; соль, молотый перец, эстрагон по вкусу.**

Филе скумбрии (с кожей) посыпать молотым перцем и обжарить на сковороде в масле с обеих сторон до образования хрустящей корочки. Уложить в огнеупорную форму. На той же сковороде пассеровать мелко нарубленный лук (2 головки), покрыть им рыбу, налить немного бульона и сухого столового

красного вина. Посолить и заправить рубленым укропом. Форму накрыть крышкой или двойным листом пергаментной бумаги, поставить в духовой шкаф и тушить, пока рыба не станет мягкой (примерно 20 мин). Перед подачей на стол положить в форму на филе колечки жареного лука, ломтики помидора или красного перца. В качестве гарнира подходит отварной картофель (посыпанный рубленым укропом или зеленью петрушки), а также рассыпчатый вареный рис или гречневая каша.

### *Запеканка из скумбрии*

**1 кг мелких скумбрий, 0.5 чайной ложки измельченной гвоздики или тертого мускатного ореха, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 ст. ложка рубленого укропа и зеленого лука, 1/3 стакана разведенного 3%-ного уксуса, 1 ст. ложка сливочного масла, молотые сухари; соль, молотый перец, специи по вкусу.**

С подготовленной рыбы срезать филе с кожей. По краям сделать на коже несколько надрезов, свернуть филе рулетиками и положить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями огнеупорную форму, посыпать солью, молотым перцем, гвоздикой или мускатным орехом, измельченной зеленью. По краям формы налить уксус. Посыпать рулетики молотыми сухарями, покрыть кусочками масла и засыпать тертым сыром. Запекать в духовом шкафу в течение 20–30 мин. На стол подать с отварным или жареным картофелем.

### *Скумбрия, запеченная в пергаменте*

**1 кг рыбы.**

**Для начинки: 4 ст. ложки сливочного масла, 5 ст. ложек рубленой зелени петрушки и лука, 3–4 ст. ложки измельченного репчатого лука, 2 ст. ложки лимонного сока или разведенной лимонной кислоты (или разведенного уксуса); соль, кориандр по вкусу.**

Удалить у скумбрии внутренности вместе с плавниками со стороны спины из надреза, сделанного вдоль позвоночника. Вырезать позвоночную кость. Промыть и сбрызнуть рыбу лимонным соком или разведенной лимонной кислотой (или разведенным уксусом) для устранения специфического запаха, посолить. Смешать продукты для начинки. Обсушить рыбу мягкой бумагой или салфеткой и заполнить начинкой. Каждую

фаршированную скумбрию положить на смазанную сливочным или растительным маслом пергаментную бумагу, тщательно обернув ею рыбу (особенно плотно прижать края). Упакованную таким образом рыбу положить на противень, смазать бумагу с внешней стороны растительным маслом или другим жиром, запекать рыбу в течение 25–30 мин в горячем (225–250° С) духовом шкафу. Затем выложить пакетики с рыбой на горячее блюдо и сразу подать на стол с отварным картофелем и дольками лимона.

### *Скумбрия, запеченная с молодым картофелем*

**1 кг рыбы, 2,5 ст. ложки муки, 3 ст. ложки масла, 1 кг молодого картофеля, 2 стакана сметаны, 1 ст. ложка молотых сухарей, пучок зелени; соль, специи по вкусу.**

Подготовить рыбу (крупную нарезать пополам, мелкую использовать целиком), посолить, запанировать в муке и подрумянить с обеих сторон на сковороде. Отварить картофель, охладить, если он крупный, нарезать ломтиками. Смазать маслом сотейник, влить на дно половину порции сметаны, заправленной мукой, выложить картофель и поверх него положить подготовленную рыбу. Залить остальной сметаной, посыпать молотыми сухарями. Запечь в духовом шкафу. Подать в посуде, в которой кушанье запекалось. Украсить зеленью и ломтиками лимона.

### *Филе скумбрии, запеченное в фольге*

**1кг филе скумбрии, 2 ст. ложки измельченного укропа, 1 стебель лука-порея, 4 сваренных вкрутую яйца, 2 чайные ложки сока лимона, 1 ст. ложка сливочного масла; лимонный сок, соль, специи по вкусу.**

Подготовленные филе с кожей (1–2 куска) положить на фольгу соответствующих размеров кожей вниз. Сбрызнуть лимонным соком, посыпать солью, рубленым укропом, измельченным луком-пореем, рублеными вареными яйцами и полить растопленным сливочным маслом; покрыть соответствующим количеством филе. Плотно обернуть фольгой и уложить в сотейник или противень. Запекать примерно 30–40 мин в хорошо нагретом духовом шкафу (225–250°С).

Подать к рыбе отварной картофель, гречневую кашу и сметану.

### *Скумбрия, фаршированная грибами*

**2скумбрии (600 г), 30 г. хлеба, 50 г. очищенных креветок, 50 г. грибов, 2 ст. ложки сметаны, 30 г. сыра, 20 г. мелко нарезанного репчатого лука, 100 г. сливочного масла, зелень, соль.**

Креветки и грибы отварить до готовности, смешать с размоченным хлебным мякишем, все мелко нарубить, добавить тертый сыр и заправить сметаной. Затем посолить, поперчить, добавить лук, зелень и кусочки сливочного масла. Скумбрию выпотрошить через жабры и хорошо промыть, обсушить, начинить каждую рыбину через жабры фаршем. Смазать маслом, посыпать молотыми сухарями и запечь в духовке.

## Треска

### *Треска отварная*

**600 г. трески, 300 г. польского соуса, соль, лавровый лист, перец горошком, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука.**

Треску почистить, помыть, разделать на филе, вскипятить в кастрюле воду, добавить соль, перец, морковь, лук, петрушку, сельдерей, лавровый лист. Положить в отвар рыбу и варить до готовности. При подаче на стол полить треску польским соусом, гарнировать отварным картофелем.

### *Треска отварная с морковью и лимоном*

**1 кг рыбы, 1 стакан рыбного бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 моркови, 1 корень сельдерея, 2 лавровых листа, душистый перец, 2 головки репчатого лука, лимон, соль, кориандр.**

Подготовить и нарезать рыбу порционными кусками, положить в кастрюлю, добавить сливочное масло, мелко нашинкованную морковь, сельдерей, лавровый лист, перец, кориандр, соль, разрезанную на 4 части луковицу. Поверх рыбы положить дольки лимона. Закрыть посуду крышкой и варить до готовности. Выложить рыбу на блюдо. Если отвара слишком много, выпарить его и залить им рыбу. На гарнир можно подать отварной картофель, посыпать зеленью.

## *Треска отварная с лимоном и изюмом*

**1 кг рыбы, 1,5 стакана белого сухого вина, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 головки репчатого лука, 0.5 стакана изюма, лимон, 2 лавровых листа, соль, 3%-ный уксус, шафран по вкусу.**

Рыбу, нарезанную порционными кусками, посолить, поперчить, поставить в холодное место на 1 час. После этого влить в посуду с рыбой виноградное вино, немного уксуса, добавить коренья, нарезанные мелкой соломкой, целую луковицу, изюм, дольки лимона без косточек и кожуры, лавровый лист. Влить столько воды, чтобы она только прикрывала рыбу. Варить до готовности на сильном огне. Тщательно растереть сливочное масло с мукой и сахаром, развести рыбным бульоном и варить, пока соус не загустеет. Выложить горячую рыбу вместе с овощами (удалив луковицу и лавровый лист) на блюдо, залить соусом. На гарнир можно подать горячий отварной картофель.

## *Треска, жаренная с помидорами и чесноком*

**800 г. рыбы, 1 ст. ложка муки, 6 помидоров, 2–3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла; соль, молотый перец, специи по вкусу.**

Подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на сковороде с растительным маслом до образования золотистой корочки. Снять со сковороды. Выложить в сковороду ошпаренные (без кожицы) помидоры, нарезанные четвертинками, посолить, поперчить, добавить растертый с солью чеснок, обжарить. Рыбу залить полученным соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир можно подать отварной или жареный картофель. Это блюдо можно подавать и в холодном виде с салатом или винегретом.

## *Треска, жаренная с помидорами*

**800 г. рыбы, 2 ст. ложки муки, 5–6 помидоров, 4 ст. ложки топленого или растительного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, зелень петрушки, укропа и лука; соль, молотый перец по вкусу.** С подготовленной рыбы снять филе без костей, посолить, поперчить. Хорошо разогреть с жиром сковороду и обжарить рыбу с обеих сторон. Ошпарить свежие помидоры

кипятком, снять кожицу, разрезать их пополам и слегка отжать от сока и семян; посолить, поперчить и обжарить. Выложить рыбу на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. Поверх каждого кусочка рыбы положить половинку жареного помидора, посыпать сыром и поставить в духовой шкаф еще на 2–4 минуты.

### *Рагу из трески по-французски*

**1 треска, 900 г. картофеля, 3 сладких перца, 2 головки репчатого лука, 5 помидоров, 2 ст. ложки оливкового масла, 100 г. маслин, мука, соль, перец, кориандр.**

Подготовленную рыбу запанировать в муке и обжарить на оливковым масле. Лук мелко нарезать, помидоры очистить от кожицы и нарезать крупными дольками. У сладкого перца удалить семена и плодоножку, нарезать соломкой. В кастрюле разогреть оливковое масло, положить сладкий перец, лук, очищенный картофель, помидоры, накрыть крышкой и тушить на медленном огне 20 минут. Затем положить в кастрюлю рыбу, маслины, посолить, поперчить и тушить еще 10 минут.

### *Треска в белом вине*

**500 г. рыбы, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан белого вина, 150 г. шампиньонов, 0,5 ст. ложки муки, 1 чайная ложка тертого горького шоколада, щепотка корицы, соль, перец.**

Подготовленную рыбу нарезать кусками. Лук мелко порубить, смешать с мукой, обжарить на сливочном масле, добавить немного воды и хорошо размешать. Затем добавить вино, шоколад, корицу, соль, перец. На разогретую сковороду положить жир, уложить куски рыбы, залить соусом, тушить на слабом огне. Грибы мелко нарезать, обжарить, переложить на сковороду и тушить до готовности.

### *Треска или пикша, тушенная в соусе с соленой салакой*

**1 кг рыбы, 4 лавровых листа, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 80 г. соленой салаки, 1 пучок петрушки, 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, 2–3 горошины черного перца; соль, молотый перец, шафран по вкусу.**

Подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить, поперчить, залить горячей водой (жидкость должна покрывать рыбу только наполовину), добавить лавровый лист, черный перец и репчатый лук, Отварить рыбу до полуготовности. Снять филе без костей с соленой салаки и истолочь его в ступке; смешать с очень мелко нашинкованной зеленью петрушки и рубленым репчатым луком. Выложить в сотейник и слегка обжарить на сливочном масле. В конце жаренья посыпать мукой, а через 5 мин разбавить процеженным отваром, полученным при варке рыбы, и прокипятить. Выложить треску в этот же сотейник, добавить сметану, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 15 мин. На гарнир можно подать отварной картофель.

### *Треска, фаршированная манкой*

**1 треска, 1 луковица, 2,5 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, сваренных вкрутую, 70 г. манной крупы, 50 г. тертого сыра, стакан сметаны, соль, перец по вкусу.**

Треску очистить, отрезать голову и выпотрошить. Посолить рыбу снаружи и изнутри. Сварить в соленой воде манную крупу, добавить перца, остудить и смешать с пассерованным луком, тертым сыром и мелко нарубленными яйцами. Нафаршировать треску этой смесью, обвалять в муке и положить на противень, смазанный сливочным маслом. Запекать 10 минут, затем залить сметаной и довести до готовности.

Треска, запеченная на сковороде **600 г. трески, 30 г. муки, 70 г. масла, 700 г. картофеля, 40 г. сыра, 20 г. зелени, перец, соль.**

Подготовленную треску нарезать на порционные куски, посолить, поперчить и уложить на смазанную жиром сковороду. Вокруг рыбы положить кружочки отварного картофеля, залить белым соусом, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. При подаче посыпать зеленью.

На гарнир подать отварной картофель или гречневую кашу.

### *Филе трески, запеченное в грибном соусе*

**700 г. филе рыбы, 700 г. картофеля, 40 г. сушеных или 350 г. свежих белых грибов, 3 головки репчатого лука, 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны; соль, молотый перец, специи и зелень по вкусу.**

Хорошо промытые грибы отварить. Готовый отвар процедить,

а грибы нарезать соломкой (по желанию перемешать со сметаной). Отварить картофель «в мундире», охладить и очистить. Филе рыбы (без костей и кожи) нарезать порционными или более мелкими кусками, посолить, поперчить с обеих сторон. Слегка обжарить до золотистого цвета репчатый лук, нарезанный тонкими кружочками. В разогретый с жиром сотейник выложить нарезанный ломтиками картофель, посолить и поперчить; поверх картофеля – рыбу, грибы и лук; сверху закрыть ломтиками картофеля. Проварить сметану с подсушенной мукой, заправить солью, разбавить грибным отваром. Залить этим соусом рыбу с картофелем и запечь в духовом шкафу. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. На гарнир можно подать зеленый салат или малосольные огурцы.

### *Треска, запеченная с картофелем и луком*

**1 кг рыбы, 3 головки репчатого лука, 900 г. картофеля, 350 г. помидоров, 1 ст. ложка уксуса, 4 ст. ложки масла; соль, молотый перец, эстрагон и зелень по вкусу.**

Очищенный, промытый и нарезанный тонкими ломтиками лук слегка поджарить в масле на сковороде. На эту же сковороду положить подготовленные и посоленные куски рыбы, покрыть ломтиками помидоров, подлить 3–4 ст. ложки воды, посыпать помидоры солью и перцем и уложить вокруг рыбы кусочки жареного картофеля. Полить маслом, накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 20–30 минут. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью и полить уксусом. Таким же способом можно приготовить палтуса, камбалу, щуку.

### *Треска с маслинами*

**700 г. трески, 150 г. растительного масла, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 10–12 маслин, 1 стакан томатного соуса или 2 ст. ложки томат-пасты, 40 г. сыра, зелень, соль, специи.**

Подготовленную треску нарезать кусочками, посолить и обжарить в сотейнике с разогретым маслом. Лук и чеснок мелко нарезать, обжарить в масле, влить томатный соус, положить зелень, вскипятить и обжарить рыбу. Сверху посыпать тертым сыром и обложить маслинами. Поставить на несколько минут в горячую духовку.

### *Пельмени с треской*

**600 г. рыбы, 2 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка манной крупы, 3 ст. ложки сливочного масла; соль, молотый перец по вкусу.**

Замесить тесто и оставить на 30–40 мин. Для приготовления фарша подготовленную рыбу разделать на филе без кожи и костей, пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный измельченный лук, перец, соль, манку и все перемешать до образования однородной массы. Раскатать тесто в пласт толщиной 2 мм, на одну половину уложить рядами шарики фарша и покрыть другой половиной теста. Пельмени вырезать формочкой или рюмкой. Готовые пельмени сложить на доску, посыпанную мукой. Верить пельмени в подсоленной воде при слабом кипении. Перед подачей на стол полить растопленным сливочным маслом. На стол подать сметанный соус или сметану.

## Сельдь

### *Сельдь по-русски*

**3 соленые сельди, 3 маринованных или соленых огурца, 3 вареных яйца, 3 отварные или маринованные свеклы, 2 ст. ложки каперсов, 0.5 банки майонеза (100 г).**

Очищенные от кожи и костей сельди нарезать наискось кусочками, уложить их в виде сельди на большое блюдо (рядом 2–4 рыбы). Огурцы (с соленых предварительно снять кожуру) и отварную или маринованную свеклу нарезать маленькими кубиками. Каперсы нарубить. Белки и желтки вареных яиц измельчить (отдельно). На филе сельди уложить полосками (с учетом подходящих цветовых тонов) нарезанные огурцы, белок яйца, красную свеклу, желток яйца, каперсы. При помощи бумажной трубочки нанести красивый бордюр из майонеза вокруг филе.

### *Сельдь со сметаной*

**600 г. соленой сельди, 150 г. яблок, 1 головка репчатого лука, 150 г. зелени петрушки, лука и сельдерея; соль, сахар, лимонный сок по вкусу.**

Очищенную от кожи и костей сельдь разделать как обычно: снять филе без кожи и костей и выдержать в холодном молоке в течение. Яблоки и репчатый лук очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Смешать, заправить по вкусу солью,

майонезом, лимонным соком, добавить сметану. Выложить сельдь, длинными полосками, на селедочницу и залить сверху подготовленным сметанным соусом. Украсить веточками зеленой петрушки или сельдерея.

Вместо сметаны можно заправить майонезом, вместо лимонного сока уксусом. В сметану можно добавить готовую горчицу (0.5 чайной ложки).

### *Сельдь под уксусным соусом*

**3 соленые сельди (примерно 500–600 г), 2 помидора, 3–4 стебля зеленого лука или 1 головка репчатого лука, 0.5 стакана разведенного 3%-ного уксуса, 1–2 ст. ложки растительного масла; сахар по вкусу.**

Очищенную от кожи и костей сельдь сложить попарно. Нарезать кусочками. Уложить на овальное блюдо. Смешать уксус, масло, сахар, полученным соусом полить сельдь. Рядом с сельдью или по обеим сторонам уложить измельченный зеленый лук или нарезанный колечками репчатый, украсить ломтиками свежего помидора.

### *Сельдь под горчичным соусом*

**3 соленые сельди, 2 яйца, сваренных вкрутую, мелко нарезанная зелень петрушки, эстрагон, 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 чайная ложка сахара, 2 вареных желтка; 1 ст. ложка разведенного 3%-ного уксуса, 0.5 стакана сметаны или 4 ст. ложки растительного масла.**

Очищенную от кожи и костей сельдь сложить попарно, нарезать кусочками, уложить на блюдо. Вареный желток растереть в миске деревянной ложкой до получения однородной массы, смешать с горчицей, сахаром, уксусом, сметаной (или растительным маслом). Готовым горчичным соусом полить сельдь. Украсить измельченной зеленью петрушки и вареным яйцом (ломтиками). Нарезать отдельно белок и желток вареного яйца и уложить маленькими горками вперемежку с зеленью по сторонам сельди.

### *Сельдь под сметанным соусом*

**3 соленые сельди, 2 небольшие вареные или**

**маринованные свеклы, 2 вареных яйца, 1,5 стакана сметаны, мелко нарезанный зеленый лук или укроп.**

Измельченную зелень смешать со сметаной. Полученным сметанным соусом залить очищенную, нарезанную кусочками сельдь, помещенную на блюдо. Уложить рядом с сельдью красиво нарезанную вареную или маринованную свеклу и ломтики вареного яйца.

Соус для заливки модно приготовить, смешав 1,5 стакана сметаны, 2–3 ст. ложки тертого хрена, сахар по вкусу. В этом случае для украшения подходят листья зеленого салата, зелень укропа.

Сметанный соус может быть с помидорами или редисом: 1 стакан сметаны, 3 свежих помидора или 15 шт. редиса, измельченные укроп или зеленый лук, все перемешать. Соус налить в глубокое блюдо, опустив в него очищенные от кожи и костей кусочки сельди так, чтобы спинки не были полностью покрыты соусом.

### *Сельдь под майонезом*

**2 соленые сельди, 1 огурец, 1 яблоко, 1 луковица, 1 банка майонеза (200 г), рубленая зелень.**

Очищенную от кожи и костей сельдь нарезать кусочками и уложить в овальное блюдо. Залить майонезом, посыпать зеленью. Украсить кубиками огурца, яблока и нарезанным кольцами луком. Нарезанные яблоки не потемнеют, если их сбрызнуть раствором лимонной кислоты или лимонным соком.

### *Сельдь по-фински*

**1 крупная или 2–3 мелкие соленые сельди, 100 г. сливочного масла.**

**Для гарнира: лук-порей, 4 вареных яйца, 2–3 головки синего репчатого лука (пассеровать в масле), 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, 2 небольшие вареные (маринованные) красные свеклы, 2 ст. ложки каперсов, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука.**

Очищенную от кожи и костей сельдь нарезать кусками и уложить на блюдо. Продукты для гарнира нарубить или нарезать ломтиками, посыпать или уложить равномерными полосками на сельдь. Растопить сливочное масло и полить им покрытые гарниром кусочки сельди. Подать с горячим отварным

картофелем.

### *Сельдь по-домашнему*

**3 соленые сельди, 30 г. готовой горчицы, 50 г. растительного масла, веточки зелени, специи.**

Очищенную от костей и кожи сельдь смазать с двух сторон горчицей. Плотно свернуть тугим валиком каждое филе и сложить в банку. Залить растительным маслом, поставить на холод. Выложить в селедочницу, украсить веточками зелени, посыпать специями. Сельдь подают как самостоятельное закусочное блюдо, так и с горячим отварным картофелем, посыпанным нарезанной зеленью петрушки или укропа.

### *Маринованное филе сельди*

**3–4 соленые сельди (600–800 г). Для маринада: 2 стакана воды, 2 головки репчатого лука, 1 лавровый лист, 8 горошин черного перца, 3–4 горошины душистого перца, 2 гвоздики, 1 ст. ложка сахара, 2–3 ст. ложки 3%-ного уксуса.**

Филе сельди нарезать кусочками длиной 2–3 см. Для маринада вскипятить воду, добавить нарезанный кольцами лук, пряности, уксус и сахар. Остудить. Можно отварить до полуготовности морковь и добавить в маринад. Филе сельди положить в стеклянную или фаянсовую посуду, долить остывшим маринадом и дать постоять сутки.

При подаче на стол поместить филе в глубокое блюдо, налить сверху немного процеженного маринада, украсить вынутыми из маринада кружочками лука и добавить нарезанный ломтиками лук-порей.

### *Сельдь в томатном соусе*

**3 соленые сельди, рубленый укроп, зеленый лук.**

**Для томатного соуса: 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока или уксуса, 2 чайных ложки сахара, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка мелко нарубленного репчатого лука, кориандр, молотый перец по вкусу.**

Подготовить филе сельди, нарезать острым ножом на очень тонкие ломтики. Уложить в глубокое блюдо. Приготовить

томатный соус, смешав все компоненты. Залить филе сельди соусом, поставить на холод на 6 часов. Перед подачей на стол украсить рубленым укропом. Подать с горячим отварным картофелем.

### *Сельдь рубленая*

**1 соленая сельдь, 90 г. белого хлеба, 2 головки репчатого лука, 2 вареных яйца, 1 яблоко, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, рубленая зелень петрушки, лука и укропа.**

Сельдь разделать на филе без кожи и костей (хвост и голову оставить для украшения). Пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, измельченным репчатым луком и кусочками свежих яблок (без кожи и семян). Массу заправить растительным маслом и уксусом, выложить в селедочницу в форме рыбы, разместить голову и хвост. Посыпать рубленым крутым яйцом, украсить колечками репчатого лука и рубленой зеленью.

### *Сельдь, рубленная с треской*

**1 соленая сельдь (на 300–400 г), 300 г. копченой трески, 3–4 ст. ложки майонеза, 3 свежих огурца, 2 свежих помидора, 1/2 болгарского перца, 50 г. зеленого лука, 5 листиков салата, маслины.**

Сельдь и копченую треску очистить от кожи и костей. Мякоть пропустить через мясорубку и заправить майонезом. Массу выложить горкой в салатник и украсить маслинами, зеленым луком, ломтиками огурцов, перца и помидоров, салатом.

### *Сельдь, рубленная с творогом и маслом*

**3 соленые сельди, 1,5 стакана творога, 1–2 ст. ложки сливочного масла.**

Сельдь очистить от кожи и костей. Филе пропустить через мясорубку вместе с творогом. Добавить размятое сливочное масло и перемешать. На стол подавать с гренками, верх украсить веточками зелени.

### *Сельдь, рубленная с картофелем и яйцом*

**1соленая сельдь (400 г), 5 картофелин, 2 вареных яйца, 0.5 стакана сметаны или майонеза, 3–4 стебля зеленого лука.**

Филе сельди провернуть через мясорубку вместе с вареным картофелем и яичным желтком. Положить в селедочницу, придать форму сельди, залить сметаной, посыпать рубленым яичным желтком, смешанным с нарезанным зеленым луком.

## *Сельдь рубленая по-домашнему*

**2соленые сельди, 100 г. белого хлеба, 3 яйца, 1 антоновское яблоко, 2 головки репчатого лука, 1–2 ст. ложки растительного масла, 0.5 чайной ложки сахарного песка, 2–3 ст. ложки уксуса, молотый перец по вкусу, можно добавить немного паприки.**

**Для гарнира: 1–2 огурца и помидора, 1 яблоко свежее или маринованное, 2–3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 4–5 листьев салата, 1 яйцо, зелень укропа, сельдерея и петрушки.**

Филе сельди порубить на деревянной доске вместе с репчатым луком, сваренными вкрутую яйцами до получения однородной массы. Добавить черствый хлеб (без корок), замоченный в уксусе, тертое яблоко, сахар, растительное масло, перец и хорошо перемешать. Положить в селедочницу в форме сельди, расположить голову и хвост.

На гарнир положить нарезанные ломтиками огурцы и помидоры, яблоко, листья салата.

Сверху посыпать рубленым яйцом, зеленым луком и укропом.

## *Сельдь, рубленная с майонезом и сладким стручковым перцем*

**3 соленые сельди, 3 картофелины, 3 яйца, 2 стручка сладкого перца, 1 небольшое сладкое яблоко, 3–4 стебля зеленого лука, 3–4 ст. ложки майонеза, 2–3 листика зелени петрушки, молотый перец, корица по вкусу.**

**Для гарнира: 1 вареное яйцо, 1 яблоко, 2–3 стебля зеленого лука, 3 веточки петрушки.**

Филе соленой сельди вместе с вареным картофелем пропустить через мясорубку, добавить рубленые яйца, зеленый лук, зелень петрушки, сладкий стручковый перец, натертое на терке яблоко. Положить в салатник, заправить майонезом и по вкусу молотым перцем. Украсить кусочками яйца, яблока, зеленым луком, веточками зелени, зеленым горошком.

### *Форшмак из сельди с творогом*

**1 соленая сельдь, 3 стакана творога, 1 стакан сметаны, 3–4 стебля зеленого лука, 0.5 чайной ложки сахара, 30 г. сыра, зелень укропа, петрушки и сельдерея.**

Филе сельди смешать с творогом, дважды пропустить через мясорубку, добавить сметану, сахар, мелко нарезанный зеленый лук и зелень петрушки, укропа или сельдерея, хорошо взбить венчиком и поставить на холод. Положить в салатницу, посыпать тертым сыром и украсить ломтиком лимона.

## Камбала

### *Камбала отварная*

**2 кг рыбы, 2 морковки, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 головки лука, 250 г. голландского соуса, 3/4 стакана молока, лавровый лист, зелень соль, кориандр.**

Подготовленную камбалу целиком или нарезанную на куски положить в кастрюлю, добавить нарезанные соломкой овощи и коренья, молоко, лавровый лист, соль, залить холодной водой и варить в течение 10–15 минут. Вынуть, выложить на тарелку, посыпать зеленью.

Рыбу можно подать с отварным картофелем, гречневой кашей. Отдельно подать голландский соус.

### *Камбала отварная с соусом из лука*

**700 г. рыбы, 3 стакана молока, 4 головки репчатого лука, 1.5 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, лимонный сок, соль, эстрагон, паприка, сахар.**

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками. Вскипятить молоко и отварить в нем рыбу. Испечь без жира репчатый лук и протереть его через сито. В луковое пюре добавить муку, немного кипятка и проварить до загустения, заправить лимонным соком, солью, сахаром. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить соусом. На гарнир можно подать отварной картофель.

### *Камбала с помидорами и грибами*

**1 кг рыбы, 2 лавровых листа, зелень, соль.**

**Для соуса: 10 свежих белых грибов или шампиньонов, 4 свежих помидора, 2 головки репчатого лука, 1.5 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 стакана бульона, зелень петрушки или укропа.**

Подготовленную и нарезанную порционными кусками рыбу положить в сотейник, залить горячей водой (3 стакана), добавить соль и лавровый лист, отварить до готовности. Очистить, промыть и нарезать тонкими ломтиками свежие грибы, посолить, добавить сливочное масло и немного сметаны. Тушить на медленном огне в закрытой посуде. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать. Мелко нашинкованный репчатый лук слегка обжарить в масле, посыпать мукой. В конце жарения добавить помидоры, грибы и перемешать. Влить процеженный рыбный бульон, размешать. Выложить рыбу на блюдо, залить соусом, посыпать зеленью. На гарнир подать отварной картофель.

## *Камбала с анчоусным маслом*

**700 г. рыбы, соль.**

**Для отвара: по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, перец горошком, гвоздика.**

**Для анчоусного масла: 2 ст. ложки сливочного масла, 30 г. анчоусов.**

Подготовить и нарезать рыбу порционными кусками. Посолить и подержать 30 минут в холодном месте. Приготовить не более 2 стаканов пряного отвара. В кипящий отвар положить рыбу. Проварить в течение 15 минут. Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать зеленью, вокруг положить отварной картофель, а поверх каждого куска положить кусочек анчоусного масла, украсить веточками зелени.

## *Камбала, жаренная в сухарях*

**800 г. рыбы, 3 яйца, 50 г. муки, 80 г. жира для фритюра, 200 г. белых молотых сухарей, 300 г. томатного соуса, перец, соль, паприка.**

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, запанировать в муке, смочить в яйце, снова запанировать в сухарях и жарить во фритюре. К рыбе подать томатный соус. На гарнир подать отварной картофель.

## *Камбала, жаренная с грибами и корнишонами*

**1 кг рыбы, 1 ст. ложка пшеничной муки, 0.5 стакана растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 3–4 корнишона, 200 г. грибов, 10 картофелин, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки и лука; молотый перец, соль, специи по вкусу.**

Камбалу разделать, снять кожу, нарезать кусками, промыть в холодной воде. Посыпать солью, перцем, запанировать в муке и поджарить на сковороде с растительным маслом.

Грибы мелко нарезать, обжарить, смешать с нарезанными соломкой корнишонами, добавить сливочное масло и прогреть при 60–70° С. На блюдо положить поджаренный лук, на него – жареную рыбу, рядом – отварной картофель. Рыбу полить сливочным маслом, смешанным с грибами и корнишонами, посыпать зеленью петрушки.

## *Камбала, запеченная с рисом*

**400 г. рыбы, 60 г. растительного масла, 50 г. муки, 40 г. сливочного масла, 50 г. сыра, 350 г. отварного риса, 500 г. соуса, зелень, соль, специи.**

Подготовленную камбалу целиком запанировать в муке. Отварить в подсоленной воде рис, заправить сливочным маслом. Смазать противень с высокими бортиками жиром, положить рис, сверху поместить рыбу, все залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

## *Камбала, запеченная с картофелем и луком*

**1 кг рыбы, 2 головки репчатого лука, 900 г. картофеля, 350 г. помидоров, 1 ст. ложка уксуса, 4 ст. ложки масла; соль, молотый перец, зелень петрушки, эстрагон по вкусу.**

Очищенный, промытый и нарезанный тонкими ломтиками лук слегка поджарить в масле на сковороде. На эту же сковороду положить подготовленные и посоленные куски рыбы, покрыть ломтиками помидоров, подлить 3–4 ст. ложки воды, посыпать помидоры солью и перцем и уложить вокруг рыбы кусочки жареного картофеля. Полить маслом, накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 20– 30 минут. К блюду можно подать сметанный соус.

## *Камбала или палтус, запеченный с овощами*

**1 кг рыбы, 2 моркови, по 3 корня сельдерея и петрушки, 2 стебля лука-порея, 2 головки репчатого лука, 300 г. помидоров, 3 ст. ложки топленого масла, 4 ст. ложки тертого сыра, 1.5 ст. ложки молотых сухарей; соль, молотый перец по вкусу.**

Снять с рыбы филе без костей (у камбалы удалить кожу с темной стороны). Подготовленные овощи – морковь, петрушку, сельдерей, лук-порей, репчатый лук нарезать тонкими кружками. Разогреть сотейник с жиром, выложить в него овощи, посолить, влить 2–3 ст. ложки воды, уменьшить огонь и, закрыв посуду крышкой, тушить овощи до полуготовности, после чего переложить в другую посуду. Филе рыбы посолить, поперчить, положить в сотейник, где тушились овощи, предварительно добавив растопленное масло, покрыть рыбу овощами, поверх них разместить нарезанные кружками помидоры; посолить и поперчить, посыпать молотыми сухарями и натертым сыром, сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать отварной или жареный картофель, гречневую кашу или рассыпчатую рисовую.

Блюдо можно подать и в холодном виде, но в этом случае топленое масло следует заменить растительным (лучше всего оливковым).

## *Камбала, запеченная с зеленым луком*

**1 кг рыбы, 300 г. зеленого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 7 ст. ложек молотых сухарей, 200 г. сметаны или майонеза, соль, перец, кориандр, шафран.**

Подготовленную рыбу нарезать тонкими кусочками. Ломтики камбалы посолить, поперчить и слегка присыпать сухарями. Смазать сотейник маслом, посыпать молотыми сухарями, выложить ломтики рыбы, густо засыпать нашинкованным зеленым луком, перемешанным с шафраном и кориандром, прикрыть вторым слоем рыбы, сверху посыпать сухарями, влить сметану, положить сливочное масло и запечь в духовке.

## *Камбала тушеная*

**1,5 кг рыбы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, 0,5 корня сельдерея, 0,5 корня петрушки, 1 головка**

**репчатого лука, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа и зелени петрушки; соль по вкусу.**

Овощи очистить, вымыть, нарезать соломкой или кружочками, положить в сотейник, залить горячей водой и варить до полуготовности. Филе камбалы без кожи нарезать кусками, посолить, посыпать мукой и поджарить с обеих сторон (небольшую рыбу жарить целиком без головы). Положить жареную рыбу в сотейник на овощи, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 20–30 минут. По мере выпаривания воду добавлять. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить соусом с овощами, посыпать сверху мелко нарезанной зеленью. На гарнир можно подать картофель.

### *Камбала, тушенная с яблоками и луком*

**1 кг рыбы, 600 г. антоновских яблок, 100 г. лука-порея, 1–2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 чайные ложки лимонного сока, 0,5 стакана белого виноградного вина, 3 стакана сметаны; соль, молотый перец, корица по вкусу.**

Сотейник смазать жиром, сложить в него нарезанные ломтиками яблоки (без кожицы и семян), белые головки лука-порея и подготовленную нарезанную рыбу. Влить лимонный сок и вино. Закрыть сотейник крышкой и тушить на слабом огне. Готовую рыбу вынуть, отвар уварить, чтобы осталась половина. Добавить сметану, соль, перец и перемешать. Рыбу положить в глубокое блюдо и залить соусом с яблоками и луком.

### *Камбала под белым соусом*

**1 кг рыбы, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки растительного масла, 1,5 стакана сухого белого вина, 3 ст. ложки пшеничной муки, 2–3 чайные ложки лимонного сока; соль, мускатный орех по вкусу.**

Камбалу очистить, вымыть и снять с нее темную кожу. Белая кожа не снимается, но ее следует хорошо очистить. Рыбу целиком запанировать в муке и обжарить на сковороде с маслом с обеих сторон. Растопить в сотейнике сливочное масло, положить в него камбалу, влить белое вино и сок лимона, посолить и тушить в течение 10 минут. Камбалу уложить на блюдо, полить полученным белым соусом и в горячем виде подать на стол.

**Хек**

## *Хек в пиве*

**4 крупных куска хека, 125 г. свежего сала, 4 луковицы, 1 десертная ложка муки, 60 г. сливочного масла, 300 г. пива, 0,5 чайной ложки сахара, пучок зелени, 1 ст. ложка горчицы, 100 г. сметаны, 4 большие картофелины, соль, перец.**

Хека очистить, вымыть, обсушить, посолить. Мелко нарезать сало, очищенный лук, петрушку.

В сотейнике растопить сливочное масло, положить сало и лук, все подрумянить, посыпать мукой, снова обжарить до золотистого цвета. Туда же влить пиво, добавить сахар, пучок зелени, соль, перец и кипятить на медленном огне в течение 15 минут.

Картофелины разрезать пополам и отварить на пару.

Из пивного соуса вынуть пучок зелени, опустить хека и варить на слабом огне в течение 20 минут, без кипения.

Хек выложить на подогретое блюдо, рядом выложить картофель.

В горчицу, разбавленную сметаной, влить соус. Соус поставить на огонь и взбивать в течение 1 минуты.

Хека полить соусом, посыпать петрушкой. Блюдо подавать горячим.

## *Хек под яичным соусом*

**6 кусков хека, 1 стакан муки, 100 г. сливочного масла, 6 яиц, несколько веточек петрушки, 4 луковицы, 200 г. сухого белого вина, 2 ст. ложки уксуса (лучше винного), 1 чайная ложка горчицы, соль, перец.**

Яйца варить вкрутую в течение 10 минут в подсоленной воде.

Хека вымыть, обсушить салфеткой, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в половине масла до румяной корочки.

В сотейнике обжарить на оставшемся масле лук до золотистого цвета, добавить уксус и растертые желтки двух сваренных яиц. Все перемешать. Влить вино, положить горчицу, посолить, поперчить и проварить в течение 3 минут, постоянно помешивая.

Оставшиеся яйца мелко покрошить и вместе с петрушкой положить в готовый соус.

Хека выложить на подогретое блюдо, залить соусом и подать к столу.

### *Хек в белом вине*

**6 крупных кусков хека, 2 шт. лука-порея, 2 морковки, 1 луковица, 1 веточка тимьяна, 1 лавровый лист, 250 г. белого вина, 80 г. сливочного масла, 6 луковиц-шалот, 150 г. грибов, пол-лимона,** 100 г. **сметаны, 1 ст. ложка муки, петрушка, соль, перец.**

Рыбу очистить, вымыть, обсушить салфеткой, посолить, поперчить.

Вымыть грибы, обсушить и полить соком лимона.

В сотейнике растопить половину масла, положить туда нарезанные лук-порей и репчатый лук, морковь, нарезанную кружочками, ветку тимьяна, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 6–8 минут. Зажаривать овощи не следует, нужно довести их до «прозрачности». Затем залить вином, приправить солью и перцем и поставить на 15 минут на слабый огонь, не доводя до кипения. На дно смазанного маслом блюда или сковороды уложить лук-шалот и грибы, а сверху выложить хека.

Соус с вином процедить через сито и залить им рыбу. Теперь можно ставить в нагретую духовку и запекать в течение 20 минут.

Пока рыба запекается, нарезать петрушку и подогреть блюдо (или тарелки) для рыбы.

Хека выложить в подогретое блюдо и поставить во включенную теплую духовку. Масло, растертое с мукой до однородной массы, положить в сковороду, где запекается хек, поставить на средний огонь и, взбивая соус, добавить в него сметану.

Готовым соусом залить рыбу, посыпать нарезанной петрушкой и подавать на стол.

### *Омлет с хеком*

**2 куска хека, 9 яиц, 4 перышка зеленого лука, 1 лимон, 2 ст. ложки муки, 60 г. сливочного масла, соль, перец.**

Хека разделать на филе без кожи, мелко нарезать. Выжать лимон и полить этим соком рыбу. Поставить мариноваться на 30 минут. Взбить 1 яйцо. Кусочки рыбы обвалять в муке, затем во взбитом яйце и обжарить в масле до образования румяной корочки.

Взбить остальные 8 яиц, приправить солью, перцем, добавить нарезанный лук.

Когда хек подрумянится, положить остаток масла в сковороду, залить яичной смесью. Готовый омлет сложить вдвое, выложить в тарелку и подавать.

### *Хек, запеченный с баклажанами*

**800 г. филе хека, 3 ст. ложки муки, 5 ст. ложек растительного масла, 4 ст. ложки томат-пюре, 3 средних баклажана, зелень петрушки, соль, перец, специи.**

Филе нарезать порционными кусками. Обжарить на небольшом количестве растительного масла, предварительно посолив и поперчив. За 2 минуты до готовности добавить томат-пасту. Баклажаны вымыть, удалив плодоножки нарезать кружками и посолить. Дать обсушиться, после чего запанировать в муке и обжарить.

Выложить рыбу вместе с томат-пастой в сотейник, смазанный маслом, сверху положить баклажаны. Добавить несколько ложек горячей воды с маслом, посыпать все тертым сыром и запекать. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

## Навага

### *Навага жареная*

**800 г. рыбы, 2,5 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки, 1 лимон; соль, молотый перец, специи по вкусу.**

Подготовленную целую рыбу посолить, поперчить, запанировать в муке и целиком обжарить на сковороде в духовке. Жареную навагу выложить на мелкое блюдо, сбоку разместить жареный или вареный картофель и украсить зеленью петрушки. Рыбу полить смесью сливочного масла с лимонным соком. Украсить ломтиками лимона.

### *Навага, жаренная во фритюре*

**1 кг рыбы, 2 ст. ложки пшеничной муки, 3 ст. ложки молотых сухарей, 1/4 стакана растительного масла, 300 г. соуса, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 лимон; соль, специи**

**по вкусу.**

Подготовленную целиком навагу посыпать солью, обвалять в муке, смочить в яйце, обвалять в молотых сухарях. Жарить в большом количестве жира до образования румяной корочки, затем поставить на несколько минут в горячую духовку. Готовую рыбу положить на мелкое блюдо или тарелку, рядом уложить жареный картофель (лучше мелкий, зажаренный целиком) и ломтики лимона. Рыбу полить сливочным маслом и украсить зеленью. Отдельно подать горячий томатный соус или майонез с корнишонами.

### *Навага, жаренная с баклажанами*

**700 г. филе наваги, 3 небольших баклажана, базилик, кориандр, 30 г. зерен граната, пучок зелени, 150 г. растительного масла, 0,5 стакана гранатового сока, соль, специи по вкусу.**

Подготовить баклажаны, нарезать кружочками и опустить на пару минут в кипящую соленую воду, чтобы удалить горечь. Вытащить баклажаны из воды и положить под пресс минут на 15–20, чтобы стекла лишняя вода. После чего выложить на сковороду с маслом, предварительно запанировав в муке, и обжарить.

Филе разрезать на порционные куски, посолить, запанировать и обжарить на раскаленной сковороде с маслом.

Готовую рыбу выложить на блюдо, сверху положить баклажаны, посыпать рубленой зеленью и тертым сыром, зернами граната, добавить гранатовый сок. На стол подавать горячим.

## Ставрида

### *Ставрида, запеченная с маринованным красным перцем и луком*

**800 г. рыбы, 2 ст. ложки муки, 2 головки репчатого лука, 300 г. красного маринованного перца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки растительного масла; соль, сахар, молотый перец, специи по вкусу.**

Подготовленную рыбу нарезать некрупными кусочками (без кости). Посолить, поперчить, обвалять в муке и поджарить на растительном масле. Маринованные стручки сладкого перца ошпарить кипятком, освободить от кожицы и изрубить. Мелко нашинковать репчатый лук, слегка обжарить на растительном

масле, через 5 мин добавить на сковороду рубленый красный перец, жарить еще 5 мин, после чего посыпать мукой и все вместе жарить 3–5 минуты. Разбавить горячей водой (1/2 стакана), прокипятить, снять с огня, заправить солью, сахаром, сливочным маслом. Влить в сотейник немного растительного масла, положить рыбу, залить приготовленным соусом, посыпать сухарями. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать жареный картофель.

### *Ставрида, запеченная по-русски*

1 кг рыбы, 10 картофелин, 3 ст. ложки сливочного масла, 0.5 стакана молока, 2 яйца, 100 г. тертого сыра; соль, молотый перец, зелень петрушки и укропа, базилик, шафран по вкусу. Подготовленную рыбу освободить от костей, нарезать на крупные куски. Сковороду смазать маслом, на нее положить куски сырой рыбы, посыпать их солью, перцем и влить немного бульона. Рыбу покрыть кружочками вареного картофеля, уложив их горкой, посыпать солью и перцем, полить белым соусом жидкой консистенции, посыпать тертым сыром и сбрызнуть маслом. Вместо белого соуса можно использовать смесь молока и яиц. Запекать в духовом шкафу (предварительно нагретом) до образования светло-коричневой корочки. Если в результате запекания на сковороде останется мало соуса, добавить бульон и вскипятить его. Перед подачей на стол блюдо полить растопленным маслом, посыпать рубленой зеленью.

### *Ставрида отварная под соусом рассол*

**1 кг рыбы, 1 головка репчатого лука, соль, лавровый лист, гвоздика, черный перец горошком.**

**Для соуса: 0,8 литра рыбного бульона, 1 головка репчатого лука, 1,5 ст. ложки муки, 1/4 стакана огуречного рассола, 0,5 соленого огурца, 100 г. отварных шампиньонов, кардамон, шафран.**

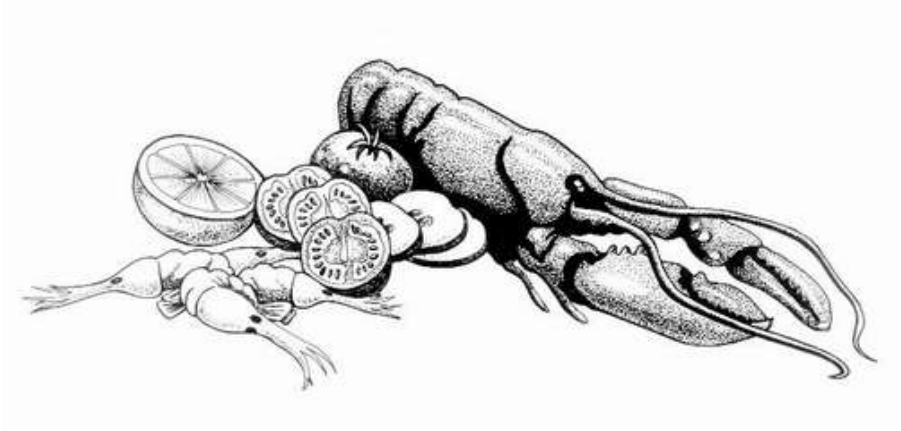
Разрезать рыбу на порционные куски, положить в кастрюлю с водой, добавить лук и специи и варить при слабом кипении 15 минут.

Приготовить соус. На сковороде подсушить муку, охладить, развести в бульоне и проварить 5 минут. Добавить прокипяченный рассол, корень петрушки, лук и варить 10 минут. После готовности процедить через сито, добавить соль, лимонный

сок, отваренные шампиньоны, припущенный соленый огурец и заправить маслом.

Выложить рыбу на блюдо, залить ее соусом, украсить веточками зелени и кусочком свежего огурца. На гарнир подать отварной картофель, зеленый салат или маслины.

## Морские деликатесы



### *Морской гребешок отварной с картофелем в томатном соусе*

**600 г. морского гребешка, 10 картофелин, соль по вкусу. Для соуса: 400 г. бульона или воды, 4 чайные ложки масла сливочного или маргарина, 3 чайные ложки муки, 2 морковки, 3 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка томат-пасты; сахар, соль, молотый перец, лимонная кислота, паприка по вкусу.**

Морского гребешка отварить, нарезать ломтиками, положить на тарелку, рядом – картофель, отваренный целыми клубнями. Для приготовления томатного соуса муку, помешивая, поджарить на жире до образования желтоватого цвета, развести бульоном, полученным после отваривания морского гребешка, затем добавить отваренные коренья, лук, томат-пасту, лимонную кислоту, специи, соль и варить 20–25 минут. После этого соус процедить через сито, протереть разварившиеся овощи, нагреть до кипения и заправить маслом. Залить томатным соусом морского гребешка.

Перед подачей на стол готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

## *Плов из морского гребешка*

**500 г. морского гребешка, 1,5 стакана риса (длиннозерного), 2–3 моркови, 3 головки репчатого лука, 3 ст. ложки томат-пасты, 4 ст. ложки топленого масла или маргарина, 1 помидор, 2 веточки петрушки; соль, молотый перец, специи по вкусу.**

Морского гребешка нарезать кубиками (примерно по 40 г), посолить и слегка обжарить. Добавить нашинкованный репчатый лук, морковь, нарезанную кубиками, томат-пасту и все вместе жарить еще 5–7 минут. Рис припустить до полуготовности. Подготовленные продукты перемешать, добавить 0,5 стакана кипятка, соль, молотый перец и в закрытой посуде на небольшом огне довести до готовности.

При подаче готовое блюдо на тарелке украсить дольками свежих помидоров, веточками зелени петрушки, кусочками болгарского перца.

## *Морской гребешок в тесте (жареный)*

**500 г. морского гребешка, 0,5 чайной ложки лимонной кислоты, 1 ст. ложка растительного масла, 10 картофелин, 0.5 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 0,8 стакана молока или воды, 0.5 лимона, 20 г. жира для жарения; зелень петрушки, соль, паприка, молотый перец по вкусу.**

Мясо морского гребешка нарезать кусочками, обсушить полотенцем, положить в посуду с растительным маслом, добавить лимонную кислоту, перец, соль, мелко нарезанную зелень петрушки и поставить в холодное место на 15–20 мин для маринования. Для приготовления жидкого теста в посуду влить холодное молоко или воду, всыпать муку, соль, добавить желток яйца и замесить жидкое тесто, после чего добавить взбитые белки и осторожно перемешать. Подготовленные кусочки морского гребешка окунуть в тесто и жарить в большом количестве жира (во фритюре) 5–7 минут, затем вынуть их шумовкой и положить на сито, чтобы стек жир.

Гарнир – картофель или гречневая каша.

## *Морской гребешок, жаренный во фритюре*

**500 г. морского гребешка, 3 чайные ложки муки, 1 яйцо, 3 ст. ложки молотых сухарей, 2 стакана растительного масла**

**для фритюра, 10 картофелин, 4 чайные ложки сливочного масла, пол-лимона, зелень петрушки; соль, перец, специи по вкусу.**

Мясо морского гребешка промыть, нарезать на ломтики или кружочки, посыпать солью, перцем, обвалять в муке, смочить в яйце, запанировать в сухарях. Жарить во фритюре в течение 4–5 минут до образования поджаристой корочки. Картофель нарезать брусочками и также жарить в большом количестве жира. Готовый картофель вынуть шумовкой и положить на сито, когда жир стечет, посыпать солью. Жареные кусочки мяса морского гребешка положить на тарелку, рядом – картофель, полить растопленным сливочным маслом и посыпать рубленой зеленью петрушки. Можно украсить это блюдо дольками лимона.

## *Мидии вареные с рисом*

**800 г. мидий, 100 г. сливочного масла, 50 г. лука, 60 г. оливкового или подсолнечного масла, 250 г. риса, 1 г. черного молотого перца, 20 г. томат-пасты, 500 г. воды, 10 г. петрушки; соль по вкусу.**

Мясо мидий очистить и припустить с маслом и частью мелко нарезанного лука. Оставшийся нарезанный лук пассеровать на растительном масле, прибавить рис и слегка поджарить (по желанию можно прибавить томат-пасту). Залить водой, варить в течение 5–10 минут, после чего снять с огня, прибавить мясо мидий, хорошо перемешать, посолить, посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Приготовленной смесью наполнить створки раковины, причем в каждой створке должно быть по нескольку кусочков мяса мидий. Наполненные раковины положить в кастрюлю и накрыть тарелкой, влить немного отвара, в котором варились мидии, и припустить под крышкой в течение 25–30 мин. Подать, не вынимая из раковины.

## *Мидии в соусе*

**300 г. мидий, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, по 0.5 ст. ложки муки и сливочного масла для соуса, 1 ст. ложка сливочного масла для заправки; зелень петрушки, лимонный сок, шафран, соль по вкусу.**

При отваривании мидий в раковинах добавить в воду головку лука, лавровый лист и соль. Когда раковины раскроются, вынуть их из отвара, освободить мясо от раковин. Растереть с маслом

муку, развести отваром или горячей водой, проварить в течение 10 мин. Залить этим соусом мидии, заправить сливочным маслом и лимонным соком и прокипятить в течение 5–10 минут. Охладить, выложить в салатницу, посыпать измельченной зеленью петрушки.

### *Мидии по-рыбацки*

**1,5–2 кг мидий, 1 стакан белого сухого вина, 1 головка репчатого лука, 50 г. сливочного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки и лука, 1 чайная ложка лимонного сока, лавровый лист; соль, специи по вкусу.**

Очищенные мидии сварить, вынуть из раковин и держать в тепле, но не на огне. В кастрюлю влить белое вино, положить мелко нарезанный лук, поставить на сильный огонь и вскипятить. Добавить отвар, полученный при варке мидий, и 2–3 раза прокипятить. В кастрюлю положить небольшими кусочками сливочное масло, затем понемногу, чтобы не было комков, всыпать сухари, зелень петрушки и лимонный сок. В соус положить мидии и прогреть на слабом огне, не доводя до кипения.

### *Мидии жареные*

**200 г. мидий (очищенных от раковин), 1 головка репчатого лука, 50 г. топленого или растительного масла, 25 г. зеленого лука, зелень петрушки; соль, молотый перец, кардамон по вкусу.**

Подготовленное, тщательно промытое, вынутое из раковин мясо мидий посолить и поперчить. Репчатый лук нашинковать, добавить кардамон. Хорошо разогреть сковороду с жиром, положить на нее одновременно мясо мидий и лук, обжарить. Поместить мидии с луком на блюдо, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и зеленью петрушки.

### *Мидии во фритюре*

**1 кг мидий, 100 г. сливочного масла, 200 г. муки, 8 яиц, 200 г. молотых сухарей, 400 г. соуса «тартар»; соль, специи по вкусу.**

Подготовленные мидии отварить. Приготовить белый соус: немного муки спассеровать на небольшом количестве сливочного масла, залить отваром, в котором варились мидии, посолить по вкусу, прибавить 1–2 желтка и размешать, подогревая на огне, чтобы соус загустел. Разложить мидии на противне, залить соусом, придать им форму кубиков, дать застыть, перевернуть и залить с другой стороны, чтобы они были покрыты соусом со всех сторон, снова дать соусу застыть. Запанировать в муке, яйцах и молотых сухарях, обжарить во фритюре. Поджаренные мидии подавать с соусом «тартар».

## *Акула по-марсельски*

**1 кг акульего мяса, половина пшеничного батона, 0.5 стакана воды или крепкого бульона из рыбьих костей, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки оливкового масла, 4 помидора, 1 головка чеснока, 1 щепотка шафрана, тмин; соль, молотый перец по вкусу.**

Мелко нарезать лук и обжарить в оливковом масле. Добавить нарезанные на мелкие кусочки помидоры и чеснок, шафран, соль, перец. Залить водой или рыбным бульоном. Вылить смесь в кастрюлю, добавить туда нарезанное мясо акулы, плотно закрыть крышкой и кипятить на сильном огне 15–20 минут. Вынуть рыбу из кастрюли, положить на блюдо и прикрыть сверху ломтиками булки, подсушенной в духовке до коричневого цвета. Оставшуюся жидкость варить несколько минут, пока она немного не загустеет. Приправить рыбу овощами и полить бульоном.

## *Жареная акула*

**1 кг мороженого акульего мяса, 0.5 стакана кукурузной муки, 300 г. соленой свинины, пучок зелени, 1 лимон; соль, молотый перец.**

Нарезать рыбу, приправить солью и перцем, обвалять в кукурузной муке. Пожарить соленое свиное сало в мелкой сковороде, шкварки удалить. В полученном жире пожарить рыбу с обеих сторон, пока она не подрумянится. Подавать в горячем виде, положив сверху жареное свиное сало, украсив петрушкой и ломтиками лимона.

## *Жареное филе акулы*

**1 кг мороженого акульего мяса, 0.5 стакана муки, 2 яйца, 0.5 стакана молотых сухарей, пучок зелени, 1 лимон, 20 г. жира, томатный соус; соль по вкусу.**

Куски акульего мяса посолить и запанировать в муке, погрузить во взбитые яйца, а затем обвалять в молотых сухарях. Обжарить на сковороде в жире, откинуть на дуршлаг, чтобы лишний жир стек. Мясо положить на блюдо, украсить петрушкой и ломтиками лимона. Отдельно подать томатный соус.

### *Соленая акула в сухарях*

**0.6 кг мороженого акульего мяса, 1,5 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан горячей воды, 3 ст. ложки тертого сыра, 0.5 стакана панировочных сухарей; молотый перец, соль по вкусу.**

Мясо акулы варить в течение 2 ч на медленном огне, положив его в горячую воду. Остудить и измельчить в мясорубке. Растопленное сливочное масло, муку и 1 стакан горячей воды перемешать до получения однородного соуса. Постепенно помешивая соус, залить им рыбу, добавить по вкусу перец и тертый сыр. Переложить массу на противень, посыпать сверху сухарями и положить кусочек масла. Поставить в духовой шкаф на 30 минут.

Подавать с вареным картофелем.

### *Плов из китового мяса*

**600 г. китового мяса, 1,5 стакана риса, 2 ст. ложки томат-пасты, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 ст. ложки жира; лавровый лист, перец, соль, кардамон по вкусу.**

Нарезанное на кусочки китовое мясо обжарить с обеих сторон, сложить в посуду, залить горячей водой и добавить томат-пасту, сваренный до полуготовности рис, жареный лук, морковь, лавровый лист, перец и тушить до загустения, осторожно помешивая. После этого поставить в духовку на 30 мин. Перед подачей на стол украсить рубленой зеленью.

### *Шашлык из китового мяса*

**800 г. китового мяса, 400 г. шпика, 2 головки репчатого лука, 0.5 стакана мелко нарезанного лука и петрушки, 1**

**лимон или 2 ст. ложки 3%-ного уксуса; молотый перец, соль, специи по вкусу.**

Китовое мясо нарезать кусочками, сложить в эмалированную посуду, посолить, посыпать молотым перцем, добавить мелко нарезанный репчатый лук, зелень петрушки, уксус или лимонную кислоту и перемешать. Посуду накрыть крышкой и поставить на 4 ч в холодное место, чтобы мясо промариновалось. Куски китового мяса нанизать на металлический вертел вперемежку с нарезанным салом-шпиком. Жарить шашлык на сковороде, периодически поворачивая вертел, чтобы мясо равномерно прожарилось. На стол подавать с маринованными фруктами, зеленым луком, ломтиками лимона.

### *Креветки жареные*

**500 г. мороженых креветок, 1 яйцо, 1/3 стакана воды, 1 чайная ложка соли, 1/3 стакана муки, 1/3 стакана панировочных сухарей, 4 ст. ложки сливочного или растительного масла.**

Очистить креветок. Смешать яйцо с водой и солью. Обмакнуть мясо креветок в смесь, затем обвалять в муке и панировочных сухарях. Поджарить на сковороде до образования румяной корочки. Подавать на стол в горячем виде.

### *Креветки вареные*

**1 кг креветок, 4 лавровых листа, пол-лимона, 5 горошин черного перца, 2–3 гвоздики, соль, специи.**

В кипящую воду добавить специи и выжать сок лимона. Положить креветки, довести до кипения, уменьшить огонь и варить еще 10 минут. На стол подавать горячими. К вареным креветкам можно подать пиво или белое сухое вино.

### *Кальмары, жаренные с луком*

**500–700 г. филе кальмара, 1–2 головки репчатого лука, 3–4 ложки растительного или сливочного масла, зелень петрушки; соль по вкусу.**

Филе кальмаров нарезать соломкой, смешать с пассерованным луком и обжарить в масле 2–3 мин на сковороде до образования румяной корочки. Подавать к столу в горячем

виде, посыпав рубленой зеленью.

### *Лангусты по-французски*

**6–8 мороженых шеек лангуст, 2 стакана растительного масла, 2 яйца, 1/4 стакана молока, 1/3 стакана муки и молотых сухарей, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.**

Шейки лангуст очистить от панциря (но на конце оставить хвостик) и разрезать пополам (вдоль). Во взбитое яйцо добавить молоко, соль, перец. Отдельно сделать смесь муки с сухарями. Обмакнуть шейки в молоко с яйцом, затем обвалять в смеси муки и сухарей и жарить в масле 3–5 мин. Жареные шейки обсушить бумажной салфеткой и подать к столу, украсив зеленью петрушки.

### *Кальмар тушеный*

**1,5 кг кальмаров, 2/3 стакана растительного масла, 0.5 стакана сухого белого вина, 10 помидоров, 2 зубка чеснока, 1 ст. ложка нарезанной петрушки; соль, молотый перец по вкусу.**

Картофель нарезать дольками, а лук и петрушку мелко нашинковать. Обжарить их в свином жире. Затем прибавить горячее молоко и измельченных кальмаров, соль и перец. Все компоненты перемешать и тушить 10–15 мин. Готовое блюдо подать, посыпав мелко резанной зеленью.

# Сравнительная таблица массы и меры некоторых продуктов

## *Мука и крупа*

| Продукты | Стакан 250 см3 | Столовая ложка | Чайная ложка |
|---|---|---|---|
| Мука пшеничная | 160 | 25 | 10 |
| Мука картофельная | 200 | 30 | 10 |
| Сухари панированные | 125 | 15 | 5 |
| Рис | 230 | | |
| Пшено | 220 | 25 | |
| Фасоль | 220 | 25 | |
| Горох лущеный | 200 | | |
| Горох нелущеный | 230 | | |
| Крупа манная | 200 | 25 | 5 |

## *Молоко и молочные продукты*

| Продукты | Стакан 250 см3 | Столовая ложка | Чайная ложка |
|---|---|---|---|
| Масло топленое | 245 | 20 | 5 |
| Молоко цельное | 240 | 20 | |
| Сметана | 250 | 25 | 10 |
| Масло сливочное | 230 | 25 | 10 |

## *Соль сахар и другие продукты*

| Продукты | Стакан 250 см3 | Столовая ложка | Чайная ложка |
|---|---|---|---|
| Растительное масло | 240 | 20 | 5 |
| Сахарный песок | 200 | 25 | 10 |
| Желатин (порошок) | | 15 | 5 |
| Соль | 325 | 30 | |
| Уксус 3%-ный | 250 | 15 | 10 |
| Томат-пюре | 220 | 25 | 5 |

***Овощи***

| Продукты (средние) | Штуки | Граммы |
|---|---|---|
| Морковь | 1 | 75 |
| Картофель | 1 | 100 |
| Редька | 1 | 200 |
| Лук | 1 | 75 |
| Огурец | 1 | 100 |
| Свекла | 1 | 150 |
| Петрушка | 1 | 50 |